ملحق مجاني

المرأة والفن

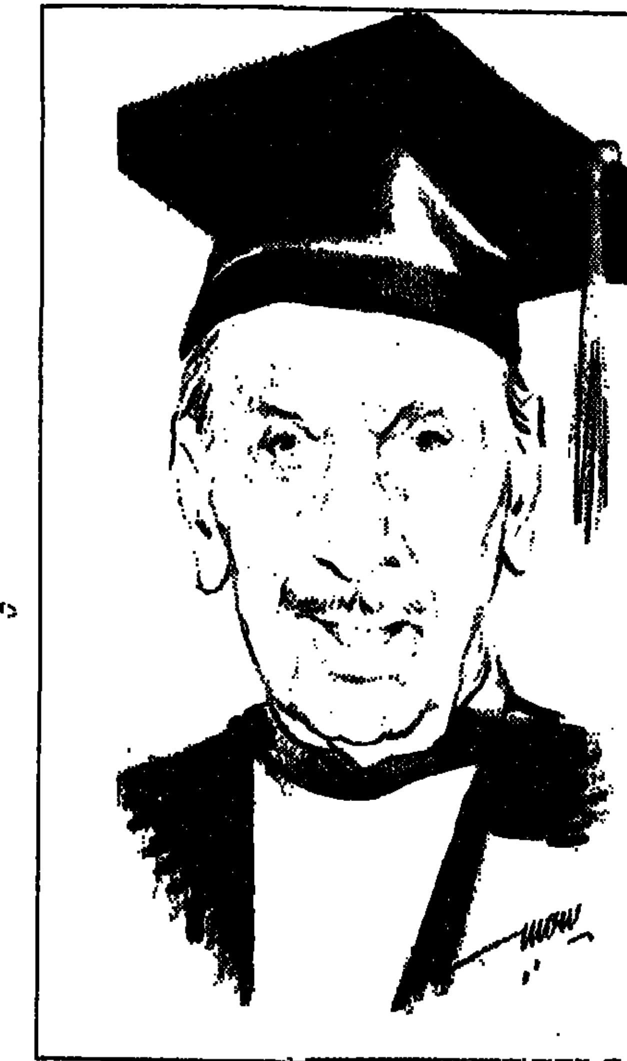
الخميس ٢٢ شعبان ١٤١٤ هـ - الموافق ٣ شباط ١٩٩٤ - العدد (١٨١) - السنة الثانية، عمان - المملكة الاردنية الهاشمية

ملاحق اسبوعية تصدر عن جريدة



رجل الاعمال الذي بكته الهند

جهانجير تاتا



يسمونه الاب الروحي لصناعة المال الهندية.. يقولون انه اكتسب مهاراته الفائقة في صناعة المال من كونه سويسري الولادة، فرنسي الخؤولة.

اما هو فيقول انه هندي امين يضع مصالح بلاده فوق كل اعتبار.

ذلك هو رجل الاعمال الهندي الكبير جهانجير راتانجي تاتا الذي توفي مؤخرا في احد مستشفيات جنيف دون ان ينجب اولادا يرثونه او يكملون نجاحاته في صناعة المال.

الا ان الهند بكته طويلا الى درجة ان الرئيس الهندي نفسه شانكار وايال شارما اصر على المشاركة في احراق جثمانه حسب التقاليد الهندية مؤكدا ان الهند ستظل مدينة للخدمات الجلى التي قدمها لها رجل الاعمال الراحل.

وقد كان في امكان جهانجير الذي توفي عن عمر يناهز الثامنة والتسعين عاما - الاتكال على ثروة اسرته التي تنتمي الى اكثر الطبقات الهندية ثراء، الا انه اثر صعود السلم من اولى درجاته الى ان صار رئيس مجموعة «تاتا» التي تعد اكبر مؤسسة تجارية داخل شبه القارة الهندية.

فقد بدا جهانجير حياته العملية في عالم الصناعة وهو في اوائل العشرينات من عمره في البداية كان يود الالتحاق بجامعة كامبردج الا ان والده طلب منه الانضمام لفريق مجموعة «تاتا» والعمل تحت التدريب - وبدون اجر - في احد مصانع الصلب التابعة للمجموعة.

وبعد ذلك بعام توفي والده ليرث الابن مقعدا في مجلس ادارة المجموعة، وفي عام ١٩٣٨ توفي رئيس المجموعة واصبح جهانجير قائدها الجديد ولم يكن عمره يتجاوز في ذلك الحين الرابعة والثلاثين عاما.

وكان جهانجير مؤمنا الى حد بعيد باللامركزية في الادارة اذ قام بمنح مديري شركاته نطاقا واسعا من حرية التصرف كما حافظت شخصيته الكارزمية على تماسك مجموعته العملاقة التي عمدت في ظل زعامته لها الى التوسع في مجالات السيارات والفنادق والكيماويات والانشطة الهندسية.

وكان لتلك السياسات الادارية نتائج باهرة حيث ارتفعت القيمة الاجمالية لمبيعات «تاتا» الى اكثر من ٤,٥ مليار دولار كما اصبحت استثماراتها متنوعة بشكل متزايد.

ولم يكن جهانجير رجل اعمال صرفا وانما كان ايضا طيارا محترفا بل كان من اوائل الذين حصلوا على رخصة طيران تجارية في شبه القارة الهندية.

والمدهش انه ظل قادرا على الطيران حتى بلغ الثمانين من عمره كما ظل ماهرا في التزحلق على الجليد حتى سن الخامسة والثمانين.

ومن فرط ولعه بالطيران عمد جهانجير الى تاسيس شركة طيران تحمل اسم «تاتا ايرسرفيس» التي كانت المقدمة الحقيقية لانشاء شركة الخطوط الجوية الهندية وكان يقود بنفسه بعض رحلاتها الجوية.

وبعد تاميم صناعة الطيران والملاحة الجوية الهندية تم تعيين جهانجير رئيسا فخريا لشركة الخطوط الجوية الهندية حتى عام ١٩٧٨.

وظل جهانجير طيلة حياته الثرية بالتجارب يغازل السياسة من بعيد، ففي عام ١٩٤٥ قام بتاسيس معهد «الابحاث الاساسية» الذي كانت له الريادة في وضع البرنامج النووي الهندي.

كما كان من المؤيدين بشدة لبرامج تنظيم الاسرة داخل البلاد وهو ما دفع الامم المتحدة الى منحه «جائزة السكان» في عام ١٩٩٢ تقديرا لجهوده.

ويجيد جهانجير الفرنسية اكثر من الانجليزية ولعل هذا راجع لكون امه فرنسية في الاساس كما انه يجيد اللغتين مما اكثر من الهندية ذاتها.





تشير تقديرات البنك المركزي المغربي الى ان تحويلات المغتربين المغاربة الى بلادهم قدرت خلال العام الماضي بنحو ٢,٢ مليار دولار وهو ما يعادل نحو ٤٠ بالمائة من مداخيل العملة لدى المغرب.

واعتبر البنك ان مداخيل المغتربين افضل بكثير من قطاع السياحة بنسبة ٧٠ بالمائة وتعادل نحو ضعفي صادرات الفوسفات واربعة امثال الاستثمارات المغربية.

وقالت دراسة البنك ان المغتربين المغاربة في الخارج خاصة في اوروبا هم منجم الذهب الذي يعتمد عليه الاقتصاد المغربي.

هكذا من الأصل

مأساة اسمها البنت الكبرى اولا

زواج البنت الكبرى اولا تقليد اجتماعي قديم وما تزال ممارسته من قبل العديدين تترك اثارها السلبية الواضحة على وضع الكثيرات ولدرجة ان البعض من فتياتنا فاتهن قطار الزواج بسبب هذا التقليد غير المبرر، واذا كان البعض منا يتستر خلف عبارة "الزواج قسمة ونصيب" فإن النصيب والقسمة لا تحتم بالضرورة تعطيل فرص الزواج للفتاة لمجرد ان النصيب لم يات لاختها الكبرى .

عن زواج البنت الكبرى اولا كان "للاسواق" هذه اللقاءات التي اعرب معظم اصحابها عن معارضتهم لاستمرار هذا التقليد الاجتماعي السلبي :

حنان بين تارين

المطربة حنان ، بدات تصوير مجموعة من اغانيها للتلفزيون، اولى هذه الاغنيات "بين نارين" من كلمات حسن الصيد والحان ابراهيم فهمي، ويقوم بالتوزيع الموسيقي حميد الشاعري ويخرجها عادل عوض الذي يستخدم في تصويرها بعض الخدع التلفزيونية الجديدة.

حنان بعد انسحابها من فوازير "الحل ايه" التي سيعرضها التلفزيون في شهر رمضان المقبل، عرض عليها العمل في فوازير اخرى تنتجها احدى المحطات الفضائية التلفزيونية، من تاليف عبد الرحمن شوقي ومن اخراج هاني لاشين، ولكنها مازالت تفكر في العرض، وهي تعتزم القيام بجولة فنية في باريس ولندن قريبا لتقديم مجموعة حفلات للجاليات العربية هناك.

زواج البنت الكبرى أولا ممارسة اجتماعية

لا تزال قائمة رغم سلبياتها العديدة

تحقيق - سوسن صلاحات

● سمية الفايز (ام ايهم) تؤكد انها لن توافق على زواج ابنتها الصغرى قبل اختها ، فهي تحب ان ترى ابناء بناتها بتتابع كما ان هذه عادة ما زالت موجودة بيننا لا نستطيع التخلي عنها او نخرج عن اطارها الا باستثناءات قليلة فإذا كان اعجاب ابنتي الصغرى وحبها لشخص ما فانني لا احول دون ارتباطها به بشرط ان لا يتعدى ذلك الخطبة، حتى تتزوج الكبرى فللصغرى ان تتزوج متى شاءت

والسيدة امينة نجم الدين من الواجب ان تأخذ كل فتاة دورها فهي تحمل مسؤولية بيت اهلها وهذا تكون متركزة على البنت الكبرى، وبالتالي تكون هي الاقدر على ادارة شؤون بيتها عند الزواج اكثر من اختها فإذا تم تزويج البنت الصغرى فإن هذه ستعاني من فجوة كبيرة بين ما كانت تجده في البيت الاول وبين حياتها الجديدة .

● ام صالح تقول كيف لي الموافقة على زواج ابنتي الصغرى واخراجها من البيت قبل اختها ، وانا على علم تام بان لهذا التصرف جوانب سلبية عديدة من الناحيتين ، النفسية والاجتماعية، فمن المعروف ان طبيعة الفتاة هي حبها للارتباط والزواج واذا كانت هي الكبرى فإنها تكون سعيدة لاقتراب ارتباطها هذا وزواج اختها الصغرى قبلها يسبب لها ازمة نفسية ويثير فيها مشاعر الغيرة وربما الحقد على اختها واهلها على حد سواء وقد يتملكها شعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس والذي يساهم في ايجاده ، نظرة اهلها ومن حولها، حيث ينظرون لها بعين الشفقة والاستغراب لما حصل ، واضافت واستغرب اختيار المتقدم للخطبة للفتاة الصغرى دون الكبرى ؟! .

نزيه ابو شهاب:
أنا ضد زواج الصغرى قبل الكبرى ولكن .... !!

● نزيه ابو شهاب

بشار :
تقليد رجعي وغير صائب والاسرة تلعب دورا في تهدئة الامور

● السيد بشار

من التقاليد البالية

اما سميرة الطاهر ، مدرسة فتقول : اعتقد ان هذا التقليد يعتبر من التقاليد البالية ولم يعد مناسبا لظروفنا الحالية فالفتاة والشاب خرجوا يدا بيد الى الحياة الدراسية والعملية مما يزيد من حرية اختيار الشاب لشريكة حياته ولا يتكل على امه في معاينتها ، فقراره بيده، وانا اتساءل ماذا لو كان قدره ان اختار فتاة هي الصغرى بين اخواتها ؟ هل تتوقف جميع الاعتبارات الاولى من اجل هذا التقليد ؟ ان هذا بالتاكيد سيخلق مشاكل وصراعات عديدة نحن بغنى عنها ، ونستطيع تفاديها بنبذ هذا التقليد الذي لا فائدة منه.

● السيدة هند تقول : يجب ان نتخلص من بناتنا بزواجهن اولا باول فمن تجد صاحب "القسمة والنصيب" والمناسب لها، فلا يجب ان نقف عائقا امام ارتباطها به حتى لو كانت هي الثانية او الثالثة (بطابور الزواج) فمثلما وجدت هذه الصغرى زوجا مناسبا لها فالكبرى ستجد نصيبها في يوم من الايام وقد يسبب زواج البنت الصغرى ازمة نفسية عند الكبرى ولكن هذا لا يعني الوقوف امام نصيب اختها كما انه بزواجها بعد فترة ينتهي كل شيء .

مشكلتي انني الكبرى

● الانسة سهير تقول ان مشكلتي تكمن في انني الكبرى وقد استحق دوري في الزواج ولا اخفيك ان المتقدمين لخطبتي كثيرون فانا قد انهيت دراستي الجامعية وعلى قدر من الجمال الا ان مسالة الارتباط لها اعتبارات معينة ولا افكر فيها حاليا كما ان اختي التي تصغرني هي كذلك ، الا انها لا تعارض الارتباط ، واهلي ليسو موافقين على ارتباطها رغم اقناعي لهم بذلك وتاكيدي لهم انني لن اتاثر ابدا ما دام القرار في يدي ولا اعتبر هذا انتقاص من شخصيتي ابدا ، واؤكد ان هذا التقليد زائف ولا يتناسب مع ما نعيشه الان .

● الانسة هناء تقول : عكس ذلك فهي تعاني من تقدم الخطاب لاختها الصغرى كونها اكثر حظا في الجمال ، وهي تقول ان ما يغيظني هو الاسلوب التقليدي في اختيار الزوجة فكيف تستطيع ام المتقدم الحكم على من هي الاجدر بإبنها من خلال لقاء واحد ، وهذا يجعلني اعيش ازمة نفسية فليس زواج اختي الصغرى قبلي هو السبب الرئيسي في هذه الازمة انما الاعتبارات المتخلفة وغير السليمة في الاختيار ونظرات الشفقة التي اجدها والتبريرات غير المقنعة لكل موقف سبب اساسي في انزعاجي او ازمتي النفسية .

● الانسة فاتن تقول: لن اقبل باي متقدم لخطبتي الا عندما اخذ موافقة اختي الكبرى على ذلك وبعد التاكد من عدم انزعاجها ، فلا استطيع رفض فرصة جيدة ، وخصوصا انني واياها في سن الزواج واكملنا تعليمنا الجامعي، ولا اعتقد ان والدي سيعترضان على ارتباطي حاليا لمعرفتهما بان الزواج فرصة متاحة يجب دراستها واخذها باعتبارات منطقية بعيدا عن التقاليد التي عفى عليها الدهر التي تنظم الفتيات في دور يتم التخلص منه اولا باول .

● ماجدة تقول : ان زواج اختي الصغرى قبلي لم يزعجني ابدا فانا مدركة تماما بان للانسان حرية الاختيار ، ويحكم على الامور ضمن معاييره الخاصة التي لا نستطيع التحكم بها ولكن اقول بصراحة ان زواج اختي الصغرى، قد اثر على نظرة الناس لي، فقد اخذوا يمحصون النظر في لمعرفة العيوب التي حالت دون زواجي قبل اختي وبالتالي فقد قلل ذلك من فرصي في حرية اختيار المتقدم الجيد ، وهذا لا يرجع الى عدم الالتزام بتقليد زواج البنت الكبرى ، انما ارجعه الى تخلف النظرة بالحكم على الفتاة .

مرتبط بالوعي

● حنان هلال اسماعيل ترى ان هذا التقليد لم يعد موجودا لدى الكثير من الاسر فبالمقدار الذي ينتشر فيه الوعي والثقافة يزداد ادراك الناس لخطا هذا التقليد .

ففي المجتمعات الجاهلة ما زال "زواج البنت الكبرى" تقليدا متبعا لا يمكن تجاوزه ، حيث ترى ان زواج الصغرى يعتبر تعديا على ذات الكبرى وله تاثيرات سلبية عليها .

وسالناها هل فعلا تتاثر الفتاة الكبرى بزواج اختها قبلها ؟! اجابت يعتمد ذلك على وعيها ايضا بالاضافة الى اسلوب التربية المتبع ضمن اسرتها ، فإذا كانت ضمن اسرة واعية لا تميز بين الابناء فلن يؤثر هذا التصرف عليها، اما اذا كانت مظلومة اصلا وتشعر بانها اقل حظا من اخواتها فإن زواج اختها الصغرى يشعرها بانها محتقرة منبوذة فتشتعل فيها نار الغيرة من اختها وتحقد على المجتمع باكمله لانه يرفضها .

وتاثير ذلك التقليد على الفتاة الصغرى ، يجعلها تمقت المجتمع وتقاليده لانه حال دون اخذ فرصتها .

● الدكتور صالح يوسف يقول : ان اعتبارات زواج بناتي بعيدة عن هذا العرف السائد وهو "زواج البنت الكبرى" فإكمال التعليم والاستعداد للدخول الى مرحلة جديدة واسعة النطاق (الحياة الزوجية) اعتبارات اساسية في زواج احداهن ، كما ان القرار الشخصي واختيار الشريك المناسب امور في يدها ولا املك اي سلطة عليها سوى تقديم النصيحة، وتقليد "زواج البنت الكبرى" لا اجد له اي مبرر في ظل هذه التطورات والتغييرات السريعة التي نعيشها ولا يعتبر عائقا امام مستقبل الفتاة .

● اما ابو حسن فيرى غير ذلك فهو يقول :- يجب الالتزام "بالدور" وذلك لان زواج الكبرى اولا ضروري لكونها اكثر وعيا بشؤون المنزل ومتطلباته اكثر من الصغرى .

● ويؤيده بالراي السيد عبد الستار رضوان حيث يجد انه بصرف النظر عن كون الفتاة هي الكبرى فإنني اخذ بعين الاعتبار تقبل ابنتي للزواج ام لا كما ان زواج احدى بناتي قد يكون بعد علاقة حب او تفاهم بين البنت الصغرى وشخص ما . وانا لا امانع زواجهما "بحجة (البنت الكبرى اولا) فلكل منهن شخصية مختلفة وخطط معينة يجب التعامل معها بطريقة صائبة وليست متصلبة متمسكة باعراف باليه" .

مع التقليد ... ولكن

● السيد نزيه ابو شهاب ضد زواج ابنته الصغرى قبل اختها لانه بعد ذلك قد يتساءل المتقدم لخطبة الكبرى لماذ لم تتزوج هي اولا فبالتاكيد فيها عيب حال دون ذلك . هذا بالاضافة الى تاثير هذا على ابنتي الكبرى ويشعرها بالنقص فعلا ونحن كاباء لا يوجد عندنا تفريق بين بنت واخرى ولا نحب ان يصنع هذه التفرقة اي شخص اخر .

غير ان هناك استثناءات معينة فإذا كانت ابنتي الكبرى (لا سمح الله) معاقة او تعاني من مرض يحول دون زواجها فإنني لا استطيع حرمان الصغرى من الزواج حيث ان النتيجة تكون بقاء الاثنتين في البيت .

● اما بشار فيقول يرجع زواج البنت الصغرى قبل الكبرى الى رغبتها (اي الصغرى) بذلك إن تقليد (زواج البنت الكبرى اولا) هو تقليد رجعي وغير صائب وعدم تاثر الفتاة الكبرى بزواج اختها يعتمد على عوامل اسرية عديدة فالام لها دور في تبيان طبيعة هذا الموقف كما ان الاسرة بكاملها تستطيع ممارسة دور يؤدي الى عدم تاثر الكبرى .

ونحن كابناء لنا دور في التقليل من اتباع هذا الاسلوب التقليدي من خلال اقناع اباءنا باستبعاده .

● السيد محمد يونس عبد الفتاح يجد ان تاثر الفتاة الكبرى بزواج اختها يعتمد على درجة وعيها وفهمها بان الزواج هو قسمة ونصيب ، وهذا التاثر يكون عند الرجال كما هو عند الفتيات ، فمن يتزوج اخوه قبله يشعر بالنقص والاحباط .

ورغم ذلك فهذا التقليد لا اساس له من الصحة ولا يجب اخذه بعين الاعتبار فحرية الاختيار للشريك المناسب او تحديد زمن الارتباط لهو حرية شخصية لا يجب التدخل بها .

عبد الستار رضوان:
قبول الابنة فوق كل الاعتبارات الاخرى

● عبد الستار رضوان

محمد يونس :
تقليد بال والزواج قسمة ونصيب

● محمد يونس

فردوس عبد الحميد في دور ام كلثوم

بعد ان ينتهي المخرج التلفزيوني "محمد فاضل" من اخراج فيلم "ناصر" الذي يقوم ببطولته "احمد زكي" والذي توقف بسبب تصوير "عادل امام" لفيلمه "الارهابي" في ستديو نحاس الذي يصور فيه نفس فيلم "ناصر" سوف يبدا الاعداد لتصوير فيلم روائي طويل عن حياة "ام كلثوم".

وكان المخرج "محمد فاضل" قد تقدم بمشروع اخراج الفيلم الى التلفزيون المصري منذ فترة ووافق التلفزيون عليه.. ويبدا "فاضل" مع احد كتاب السيناريو في كتابة السيناريو.

وقد حرص "فاضل" على ان يكون الفيلم بعيدا عن الاسلوب الوثائقية ولكنه سوف يختار جانبا من حياة فنانة الشعب "ام كلثوم" ويتناوله من خلاله.

ويبدا في جمع الاغاني التي قدمتها ام كلثوم .. في الفترة التي يتناولها الفيلم.

رشح المخرج محمد فاضل الفنانة "فردوس عبد الحميد" للقيام بدور ام كلثوم في الفيلم.. وسوف تغني الاغاني التي قدمتها ام كلثوم بطريقة الدوبلاج.

هكذا من الأصل

عمليات الولادة القيصرية لا تستدعي القلق

● عند الحمل للمرة الأولى عادة ما تلد المرأة بعملية قيصرية

حين تتعسر الولادة الطبيعية للمرأة الحامل فإن الأطباء يلجأون إلى الجراحة القيصرية وتشعر النساء الحوامل بالخوف والقلق عندما يؤكد لهن الطبيب المختص بضرورة اجراء العملية القيصرية وهذا القلق ناتج عن اعتقادهن بانه يعيق عمليات الحمل مرة أخرى لكن الوضع ليس دائما هكذا.

ومن اجل تسهيل عملية الولادة فإن الطبيب يقوم بشق مسافة بين الرحم والشرج وذلك كي يمنع تمزق الانسجة اثناء مرور الطفل عند الولادة إذ أن استرخاء عضلات الرحم لا تكون كافية لخروج الطفل.

واما الأوجاع التي تشعر بها المرأة الحامل عند الولادة فإنه لا يتم الإحساس بها تحت التأثير الطبيعي لعملية الولادة كما أن الشق الذي يقوم به الطبيب يقلل من الشعور بالألم إذ يعمل على توسيع منطقة خروج الطفل إلا انه في حالة الشعور بالألم فإن الطبيب يلجأ إلى زيادة جرعة مادة التخدير التي تكون موضعية او عامة وذلك حسب وضعية المرأة الحامل وحاجتها للتخدير حسب شدة الألم. ويقوم الطبيب بعد الانتهاء من العملية القيصرية بخياطة الشق بعناية فائقة ولا تشعر المرأة بالألم في هذه الحالة لانها تكون ما زالت تحت تأثير التخدير الموضعي او العام. واحيانا يضطر الطبيب إلى إعادة خياطة الشق (الجرح) نتيجة توتر العضلات وعادة ما يختفي الألم بعد عشرة دقائق من الانتهاء من خياطة الجرح والمرحلة الأخيرة من الطلق وبشكل عام ومن اجل ان تكتمل العملية القيصرية على اكمل وجه فإن الطبيب قد يلجأ إلى اعادة خياطة الجرح بعد ساعة من آخر مرحلة طلق للرحم.

وعادة ما تنسى المرأة بعد مرور خمسة او ستة ايام من الولادة قيامها بالعملية القيصرية لكنها قد تشعر بألم خفيف جدا خلال مرحلة شفاء الجرح إذ تكون الخيوط ما زالت موجودة.

وينصح الأطباء باتخاذ بعض التدابير الخاصة للعناية بالجرح اثناء مرحلة ما بعد العملية فلا بد من تعقيم منطقة العملية عدة مرات في اليوم الواحد (وخاصة في كل مرة تضطر فيها للذهاب إلى الحمام) وذلك باستخدام قطعة من القطن المشبعة بمادة معقمة مع تجفيف الجرح باستخدام جهاز تجفيف الشعر وذلك لتجنب نمو الجراثيم في الاجزاء الرطبة من الجرح. ويساعد الهواء الساخن في اعطاء نتائج جيدة كما انه يسمح في التعجيل بشفاء الجرح وعدم الشعور بالألم. ويمكن للزوجين ان يعودا للمعاشرة الزوجية بعد اسبوعين من اجراء العملية.

ولا توجد خطورة كبيرة في عملية الانجاب مرة اخرى بالنسبة للنساء اللواتي يلجأن إلى العملية القيصرية إذا ما تمت بالطريقة السليمة مع مراعاة الالتزام بالقواعد الصحيحة بعد العملية. ومعظم النساء اللواتي يتعرضن لاجراء العملية القيصرية هن الفئة التي تحمل للمرأة الاولى.

يسرا في نون النسوة

طلبت يسرا المرشحة لبطولة المسلسل التلفزيوني «نون النسوة» الذي انتجته شركة صوت القاهرة للصوتيات والمرئيات ضمن خطتها من المخرجة إيناس الدغيدي تحديد موعد البدء في تصوير المسلسل.

إيناس اخبرت يسرا بانها لن تصور المسلسل قبل ستة شهور لانها مرتبطة باخراج فيلمين اولهما «لحم رخيص» لليلى علوي والثاني «الدنتيلا» والمرشحة لبطولته يسرا.

للكشف عن أمراض الجهاز التناسلي للمرأة

تشخيص دقيق بتقنية التصوير الاشعاعي بثلاثة أبعاد

بفضل التزاوج بين علم الحاسوب والكمبيوتر واجهزة التصوير الاشعاعي فقد اصبح بالامكان توفير تشخيص ادق لبعض الامراض النسائية عن طريق استخدام تقنية جديدة ومتطورة في التصوير الاشعاعي بالصدى.

ففي السنوات الاخيرة كانت اجهزة التصوير الاشعاعي توفر الصور لبعض اعضاء الجسم ببعدين اما اليوم وبفضل هذه التقنية الجديدة فان بالامكان الحصول على صور لهذه الاعضاء بثلاثة ابعاد مما يعطي للطبيب معلومات اوسع لتشخيص دقيق وتفصيلي الماهية

المرض ومدى خطورته . وهذه التقنية تستخدم غالبا في الكشف عن الامراض التي تصيب النساء بشكل خاص وتحديد سبب الاصابة بها مما يمكن للطبيب تحديد مدى حاجة المريض للتدخل الجراحي دون ان يساوره ادنى شك. وتوفر الصور الاشعاعية بابعادها

الثلاثة المعلومات الوافية للطبيب الجراح بحيث يجعله مطمئنا وواثقا جدا من وصفه للعلاج او من اسلوب العملية الجراحية التي سيخضع لها المريض. والتقنية الجديدة للتصوير الاشعاعي بالصدى تستخدم في الدرجة الاولى لامراض الجهاز التناسلي للمرأة وبالذات الامراض التي تصيب الغشية وانسجة الرحم بحيث تسمح بتحديد ادنى درجة من

الورم او اي مؤشر لوجود اي شكل من اشكال الخلل في جدار الرحم او تحت انسجته ودراسة حجم ومحيط هذه الاجزاء المتورمة وبفضلها يمكن التمييز بين مختلف اشكال الاورام السرطانية اذ قد تتشابه الاعراض بين اورام الانسجة السرطانية واورام الانسجة غير السرطانية ومن هذه الاعراض: حدوث النزيف بعد انتهاء الدورة الشهرية وبهذه الطريقة يمكن تحديد الاورام التي تصيب اجزاء اخرى من الجهاز التناسلي للمرأة كعضلات الرحم نفسها وكذلك قناة فالوب.

وفي هذه الحالة فانه لا يمكن تجاهل نتيجة الفحص والكشف بهذه التقنية فالصورة التي توفرها هذه التقنية دقيقة وواضحة بحيث لا تضع الطبيب في حيرة وذلك في التفريق بين الاجزاء الاخرى من الرحم.

وتفيد تقنية التصوير الاشعاعي بثلاثة ابعاد الكشف عن الامراض التي تصيب المبايض لدى المرأة او عدم تورم الانسجة ومدى وسرعة انتشار مساحة هذه الاورام او وجود بعض التكلسات في هذه المبايض.

وتساعد هذه التقنية الجديدة في التمييز بين الاكياس البسيطة داخل الرحم والتي لا تحتاج الا الى بعض الادوية البسيطة والتي لا تشكل خطرا على حياة المريض وبين الاكياس التي تسبب الاصابة بالاورام السرطانية والتي يجب ازالتها في هذه الحالة في مرحلة مبكرة وهنا تكمن اهمية استخدام تقنية التصوير هذه للكشف عن

هذه الاورام في مرحلة مبكرة قبل استفحال المرض. وحسب دراسة طبية حول مدى اهمية استخدام الطريقة الجديدة في التصوير فان ٩٨٪ من الحالات التي تم استخدام هذه التقنية فيها تثبت انها المفتاح الرئيسي للكشف عن سرطان الثدي بينما باستخدام طريقة التصوير الاشعاعي التقليدية فان نسبة الكشف عن الاورام السرطانية بلغت٢٪.

وتوفر تقنية التصوير الاشعاعي بثلاثة ابعاد عناصر كشف اضافية للطبيب: رؤية اوضح للاكياس في الغدد الحليبية داخل الثدي وحجمها الطبيعي وتحديد موقعها الاصلي ومدى انتشار الانسجة المتورمة الى مناطق اخرى قريبة من هذه الغدد وحتى ان بالامكان الكشف عن الاورام البسيطة التي لا ترتبط بالخلايا السرطانية والنتيجة النهائية ان هذه التقنية توفر للطبيب المختص وصف العلاج الدقيق في الوقت المناسب وذلك قبل استفحال الاورام وانتشارها.

وتتيح التقنية الجديدة التشخيص الدقيق للكشف عن الشذوذ في تكوين جميع اعضاء الجنين منذ الاسبوع الخامس والعشرين من الحمل بينما طريقة التصوير الاشعاعي التقليدية لا تؤدي للكشف الا عن الشذوذ في تكوين الوجه والعمود الفقري ويعد الكشف المبكر مهما لتوفير الرعاية الطبية اللازمة منذ الساعات الاولى من ولادة الطفل.

الجراحة التجميلية هل تجدي على المدى الطويل ؟!

الكثيرات يقمن بعمليات تجميل لاخفاء مضاعفات العمليات السابقة

البعض ممن اجروا عمليات تجميلية وهم كثر يعتبرون هذا الحقل الجديد من الطب ثورة تقنية بينما يعتقد البعض الآخر عدم فاعلية هذه العمليات على المدى الطويل. ومهما يكن فإن العمليات التجميلية مكسب جمالي للمرأة بغض النظر عن تباين الآراء.

واحدى النساء التي قامت بعملية تجميل لوجنتيها تؤكد فقدان بشرة الوجه بالاحساس عند التقبيل رغم انها تبدو بعد عملية شد بشرة الوجه اقل من عمرها الحقيقي بعشر سنوات، هذا ما تؤكده فرانسواز التي بدا وجهها متورما ومنتفخا بعد مرور يومين من العملية كما ان البقع الزرقاء تحت عينيها كانت واضحة وكانها انتهت من جولة ملاكمة. وتقول فرانسواز: «لقد شعرت بآلام شديدة خلال الثماني والاربعين ساعة من اجراء العملية ولكن بعد انقضاء اسبوع وجدت نفسي في شكل مختلف تماما».

ويوضح احد اختصاصيي الجراحة التجميلية ان نسبة نجاحها تعتمد على الحالة النفسية للشخص لذا يجب تهيئة من قبل الطبيب قبل اجرائها. وتدل الاحصائيات أن ٤٠٠ عملية تكلل بالنجاح من بين الفي عملية تجري في فرنسا.

ولا يتحدث الطبيب عن المضاعفات التي تعقب اجراء مثل هذه العمليات بل يركز على الآثار الايجابية التي تتركها وهذا ما يظهر البعد التجاري لبعض عيادات التجميل في العالم. وتحدث احيانا بعض التورمات الدموية على الجلد والتي تسبب بعض الالتهابات في مراحل لاحقة بعد اجراء العملية لذا يشترط الطبيب المختص قبل اجراء العمليات ان يتمتع الشخص بصحة جيدة لمقاومة المضاعفات التي قد تحدث، وتختلف درجة الألم حسب المنطقة المراد فيها اجراء العملية التجميلية، فمنطقتي البطن والصدر تكون درجة الألم قوية فيهما حيث تظهر بعض التورمات لان النتائج الايجابية لا يتم الحصول عليها إلا بعد مرور عدة اسابيع واحيانا عدة اشهر من اجرائها.

ويقول الدكتور ميشل الذي اجرى اكثر من الف عملية تجميلية ان معظم النساء يلجأن للجراحة التجميلية بهدف اخفاء بعض جروح العمليات الجراحية او اخفاء بعض آثار الجروح الناتجة عن حوادث مختلفة. ويضيف هذا الطبيب قائلا: «إن معظم الأعراض الجانبية تختفي في غضون ثمانية اشهر وذلك في اغلب الحالات بينما يتطلب ازالة آثار الجروح البسيطة ثلاثة اسابيع كحد اقصى، وتظهر في الأسبوع السادس بعض الالتهابات والتورمات ولكن لا داعي للخوف لأنها تختفي ببطء وبشكل تدريجي».

وينصح اطباء التجميل عدم التعرض للشمس في حالة العمليات التجميلية لان ذلك يساعد على تلون الجلد وينشط افراز المادة الملونة تحت طبقات الجلد وخاصة حول الثديين. وفي حالة عمليات شد الوجه، فإن الشخص يشعر بتوتر في عضلات الرقبة وعليه ان يستلقي على الظهر لمدة عشرة ايام مع الامتناع عن غسل الشعر إلا بعد مرور اسبوعين اما عملية التجميل للجفون فهي تعتبر من أسهل العمليات لان آثار الجروح تكون غير ظاهرة وغير متورمة.

وتزداد خطورة المضاعفات لدى المدخنين لان مادة النيكوتين تعمل على تضييق الاوعية الدموية وبالتالي يتضاعف الالم لذا ينصح بالتوقف عن التدخين قبل اسبوعين من اجراء العملية التجميلية.

جاكلين كيندي — بعد العملية — قبل العملية

نانسي ريغان — بعد العملية — قبل العملية

مارلين مونرو — بعد العملية — قبل العملية

راكيل ولش — بعد العملية — قبل العملية

	انتفاخات	تورمات دموية	درجة الألم	الاعراض المزعجة	حالات فقدان الإحساس	درجة الارهاق	آثار الجروح	درجة الشعور بالاحراج	النتائج المرجوة
شد البشرة	تدوم ثمانية ايام	١٠٪ لدى بعض المرضى تدوم ١٠ ايام	خفيفة	تدوم ٤ - ٥ ايام	لا احساس ببشرة الوجنتين لمدة اسبوعين	لمدة ثمانية ايام	تختفي بعد شهر	لمدة اسبوعين	بعد شهرين
الجفون	ثمانية ايام	٥٠٪ تدوم ٣ ايام	/	توتر في العضلات يومان	لا يوجد	لا يوجد	بعد ١٥ يوما	لمدة ٨ ايام مع وضع نظارة قاتمة اللون	بعد شهر
الأنف	ثمانية ايام	٧٠٪ تدوم ٤٨ ساعة	/	الانف مغلق لمدة ١٥ يوما	طبقة الجلد الخارجية	لا يوجد	بعد شهر	لمدة ثمانية ايام	ما بين ٣ - ٦ اشهر
الفم	ثمانية ايام	لم يذكروا شيئا	/	تحفظ	لا يوجد	لا يوجد	بعد ١٥ يوما	لمدة ١٥ يوما	ستة اسابيع
تكبير الثديين	١٥ يوما	١٠٪ تدوم ١٠ ايام	شديدة	شديدة	عند تشقق طبقة الجلد	لا يوجد	بعد ١٥ يوما	لمدة ٥ ايام	بعد شهر
تصغير الثديين	١٥ يوما	٥٠٪ تدوم ١٠ ايام	متوسطة	متوسطة	يعتمد على الحجم	قليلا إذا كان الحجم كبيرا	بعد ١٥ يوما	لمدة ١٠ ايام	ما بين ٢ - ٣ اشهر
البطن	١٥ يوما	تقييم بالارقام	شديدة في العضلات	شديدة	اسبوعان	نوعا ما	بعد شهر	ما بين ١٥ - ٢١ يوما	بعد ثلاث شهور

علامة (/): لم يذكروا شيئا

● تقييم بالارقام لاعراض ومضاعفات العمليات التجميلية بناء على استطلاع تم على الفي شخص قاموا بهذه العمليات

الزواج لا يليق بالمستقلات

اخر تصريحات الممثلة الفرنسية جاكلين بيسيه ان الزواج لا يليق بالمستقلات .. إنه ضد طبيعتهن.

واضافت جاكلين ان المستقلين من الرجال يضيقون ذرعا بالزواج ايضا، وان كل الرجال الذين عرفتهم كانوا يهربون من قفص الزواج لانه يقتل الابداع. بينما هم يسعون وراء المغامرة جاكلين التي لم تفقد سحرها رغم تقدمها في درب الاربعين، طالبت المصور الذي ان تصويرها مؤخرا الا يقترب منها كثيرا، لا المشاهدين - حسب قولها - سيلاحظون هذه التجاعيد وجهها اذا كانت الصورة قريبة

هكذا من الأصل



ابكي حتى لا تصابي بقرحة المعدة

في بحث اميركي عن قرحة المعدة، اكدت نتائجه انه من بين ٤١ شخصا مريضا بقرحة المعدة هناك ٣٣ شخصا كان سبب مرضهم هو كبت مشاعر الحزن والالم وعدم التنفيس عن هذه المشاعر بالبكاء.

واكدت نتائج البحث ان معظم مرضى قرحة المعدة من الرجال وانه نادر ما تصاب المراة بالقرحة نظرا لدموعها الغزيرة التي تنساب عندما تتعرض للحزن او الالم، وقد نصح اطباء البحث الرجال بالتنفيس بالبكاء حتى ولو في حجرة مغلقة خيرا من الاصابة بقرحة المعدة.

احمر الشفاه.. زينتك عند المساء



الالوان الغامقة من احمر الشفاه تتوج زينتك لتبدين اكثر جمالا وجاذبية خصوصا اذا رافقه مكياج مصنوع بعناية وتعتبر الالوان الحمراء القرموزية من احمر الشفاه هي الالوان الاكثر عشقا للنساء عند المساء واللواتي يرغبن في ترك حضور مميز خلال السهرات والحفلات ويجب الانتباه الى انه كلما زادت كثافة اللون كلما كان سحرها باهتا اذ ان الالوان الغامقة جدا تعطي لاحمر الشفاه جمودا ولهذا اذا كان مكياجك ذو صبغة لامعة تجنبي الالوان الزهرية وتذكري ان يكون احمر الشفاه في هذه الحالة ذات الوان حمراء صافية مبهجة ولامعة لانها تتناسب مع جميع انواع البشرة الحنطية والبيضاء المائلة للشقرة. وهذه بعض الادوات التي تستخدم في وضع احمر الشفاه بطريقة مثالية تضفي الى جمالك جاذبية وتالقا:

قلم التحديد: وبواسطته يمكن تحديد معالم احمر الشفاه مما يعطيه وضوحا وصفاء ويمكن اختيار اقلام التحديد ذات الالوان الاقرب انسجاما الى احمر شفاهك وبالتالي تضعين اللمسة النهائية الجميلة عليها.

الفرشاة: يسمح استخدام فرشاة احمر الشفاه بالتحكم الافضل في توزيع اللون دون ظهور تباين في بقع اللون بين جزء واخر. وتتميز النوعية الجيدة منها بليونة ونعومة شعيراتها وسهولة حركتها مما يساعد على رسم اوضح لحدود الشفاه كما ان هذه الفراشي تتميز بطول شعيراتها وبتصميم عملي يزيد من سهولة استخدامها.

للتخلص من الحبوب والبثور

العناية الخاصة بالبشرة لبنت العشرين



تحتاج بشرة فتيات العشرين ربيعا الى عناية خاصة ببشرتهن وذلك قبل وضع المكياج. وينصح خبراء التجميل الفتيات في هذه السن ان يتخذن قناعا خاصا ببشرة الوجه الحساسة والتي تساعد على تقوية مسامات البشرة وتفتيحها مما يعطي الجلد فرصة افضل للتنفس وتجديد خلاياه واستعادة حيويته ونضارته. ويكفي استخدام هذا القناع مرة او مرتين في الاسبوع وتختلف نوعية القناع باختلاف نوعية البشرة، فالبشرة الدهنية التي تكثر افرازاتها يحتوي القناع المستخدم لها على مواد كالطين الغني بالمواد المعدنية ومادة الصلصال واللتين تساعدان البشرة على التخلص من افرازاتها الدهنية الزائدة مما يعطي المكياج صفاء ونقاء وتبدو البشرة اكثر لمعانا، ونتيجة احوال الطقس المختلفة من الرياح والبرد واشعة الشمس فان البشرة تفقد جزءا كبيرا من حيويتها وفي هذه الحالة فانها تحتاجة الى الحماية والوقاية من خلال استخدام كريمات خاصة غير دهنية تمتصها مسامات البشرة بسهولة وتغذيها وتنشط النواة اليومية المارة فيها مما يجعلها اكثر مقاومة لعوامل الجو القاسية. وينصح كل صباح بعد تنظيف البشرة بوضع طبقة من الكريمات الواقية مع الانتظار عدة دقائق قبل وضع المكياج كما ينصح بوضع طبقة غير ملونة ومتجانسة التركيب مع الابتعاد عن محيط العينين والشفاه مع انتظار ٥ - ١٠ دقائق قبل غسلها بعناية دون استخدام الماء الساخن الذي يؤذي خلايا البشرة ويعطي مفعولا عكسيا لهذه الطبقة من الكريم.

واما ظاهرة الحبوب والبثور التي تظهر على الوجه خلال مرحلة الشباب فيمكن التخفيف من آثارها باستخدام الكريمات التي تحتوي على مواد معقمة وبعضها صمم على شكل ستيكات، تحتوي على مواد ملونة حيث تخفي لونها المغاير للون البشرة كما انها تعمل على تجفيفها وتطهيرها ومن الضروري الاستمرار في استعمال هذه الكريمات حتى تختفي البثور نهائيا عن البشرة وتتوفر انواع من الكريمات المعالجة للحبوب ذات الفعالية الكبيرة والتي تحتوي على مادة الكافور التي تخفف من الشعور بالم هذه الحبوب وفي نفس الوقت فان الكافور يعتبر عنصرا فعالا في مقاومة الالتهابات الناتجة من هذه البثور ويعاجل في شفائها. وينصح عند استخدام هذه الكريمات المعالجة بوضع نقاط قليلة منها على مواقع الحبوب دون زيادة كثافة الطبقة الموضوعة.

وفي مرحلة المراهقة فان البشرة تميل الى زيادة افرازاتها مما يعطي البشرة لمعانا غير محبب وفي نفس الوقت تعمل هذه الافرازات الدهنية على ظهور الحبوب السوداء وزيادة رقعة انتشارها ولهذا من الضروري جدا اتباع قواعد النظافة العامة وغسل الوجه بعناية مرتين يوميا وتعد مادة التنظيف ذات الرغوة الكثيفة على شكل «جل» الافضل في تنظيف البشرة بفضل مكوناتها الطبيعية الفعالة التي تعيد التوازن الى افرازات خلايا البشرة من الدهون وتعمل على تجفيفها من هذه الافرازات وينصح في هذه الحالة باستخدام فرشاة صغيرة تساعد اكثر في توزيع مادة التنظيف وكذلك تعمل بمثابة مدلك للبشرة. وتتوفر انواع من «جل» التنظيف التي تناسب البشرة الدهنية او البشرة العادية وتحتوي على عناصر مؤكسدة وملطفة. وعند استخدام «الجل» ينصح بتنفيذ حركات دائرية مما يزيد من تكوين رغوة كثيفة لتنظف بعدها بالماء.

وعند وضع المكياج بعد الانتهاء من تنظيف هذه البثور فانه يجب اختيار مواد تجميل شبه سائلة غير غنية بالعناصر الدهنية او اختيار الكريمات الملونة اما بالنسبة لمسكارا العيون فيفضل استخدام الاصناف الخالية من الالوان او الالوان المائلة للسمرة مما يعطي للرموش جمالا خاصا ويضفي للنظرات جاذبية مميزة بينما احمر الشفاه فينصح ان يكون ذا لونا خفيفا غير صارخ.



ايزابيل الليندي حولت مأساة عائلتها الى رواية وفيلم ميلودرامي ابكى الجميع



● ايزابيل الليندي تتحدث لمراسلة مجلة "شتيرن" في منزلها في سان فرانسيسكو

ميريل ستريب

لعبت دور

البطولة وتكاليف

الانتاج بلغت

٢٥ مليون دولار

● ميريل ستريب وجيريمي ايرونز في لقطة من الفيلم



● حفل في حديقة قصر الرئاسة في تشيلي. احداث الفيلم الخارجية صورت في البرتغال

تعتبر ايزابيل الليندي، ابنة شقيقة الرئيس التشيلي سلفادور الليندي الذي لقي مصرعه في انقلاب عسكري دموي قبل احد عشر عاما، واحدة من اشهر مؤلفي وكتاب القصص والمؤلفات الدرامية في اميركا اللاتينية كلها. ومن هذه المؤلفات التي ساهمت الى حد كبير في هذه الشهرة الادبية رواية «بيت الاشباح» التي ضمنت فيها سيرة حياة عائلة الليندي وما واجهته من احداث ماساوية ودموية والتي تم تحويلها الى فيلم سينمائي ميلودرامي ولعبت فيه نجمة هوليوود السينمائية المشهورة ميريل ستريب دور البطولة وتقمصت فيه شخصية زوجة الرئيس التشيلي الراحل كلارا الليندي.

ان من يشاهد هذا الفيلم الذي صورت احداثه الخارجية في البرتغال لا يمكن ان يخرج من صالات العرض السينمائي بدون عيون دامعة ومتورمة من كثرة البكاء، لان هذا الفيلم يجسد ماساة عائلة الليندي التي تعتبر واحدة من اشهر العائلات في اميركا اللاتينية بشكل عام وفي تشيلي بشكل خاص. فهذه العائلة تعرضت على مدى اربعين عاما الى سلسلة من الاحداث الماساوية، كان اخرها الانقلاب العسكري الدموي الذي ذهب ضحيته اول رئيس تشيلي منتخب على ايدي الدكتاتورية العسكرية.

لقد انفق المنتج الالماني بيرند الشينغر وهو من مدينة ميونيخ اكثر من خمسة وعشرين مليون دولار على انتاج هذا الفيلم الذي لعبت فيه النجمة السينمائية وحاملة لقب الاوسكار ميريل ستريب دور البطولة جنبا الى جنب مع نجم هوليوود جيريمي ايرونز. اما مخرج الفيلم بيلي اوغست فانه ابدع في عكس الصورة الحقيقية لهذه العائلة وماساتها.

وبالنسبة لمؤلفة هذه الرواية ايزابيل الليندي البالغة من العمر ٥١ عاما فانها وضعت كل مشاعرها وصراعاتها الداخلية في هذا الكتاب الذي الفته وكتبته في منفاها في مدينة سان رافائيل القريبة من مدينة سان فرانسيسكو الاميركية التي تعيش فيها مع زوجها الثاني ويليام جوردن الذي يعمل في سلك القضاء.

هذه الرواية تم ترجمتها الى اربع وعشرين لغة، وفي المانيا لوحدها تم بيع مليون ومائتي الف نسخة من الكتاب، وتقول الليندي عندما بدات بتاليف هذه الرواية، شعرت بان الكلمات تنساب من القلم مثل انسياب الدم من شريان مجروح.

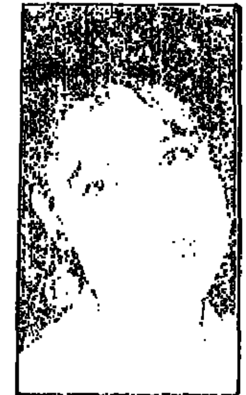
الحلاوة والمرح وركز على عمق ماساة هذه العائلة، ومرارة ما تعرضت له، الا انه اورد اهم المواقع واهم الاحداث وشدد عليها بشكل ميلودرامي صادق». ويضيف قائلا: «لقد كانت مؤلفة هذه الرواية ايزابيل الليندي هي محط الانظار وانه لولا نظرتها الثاقبة وخيالها الواسع وقدرتها على سرد الاحداث بكل دقة، لما كان لهذا الفيلم ان يرى النور».

وفي مقابلة مع مجلة «شتيرن» قالت ايزابيل: «لم افكر بتحويل هذه الرواية الى عمل سينمائي على الرغم من العروض الكثيرة التي حصلت عليها لتحقيق هذا الامر، لكنني كنت اشعر بالخوف والقلق من عملية تزييف الحقائق اذا ما تم تحويل الرواية الى فيلم سينمائي، فالمنتجون والمخرجون غالبا ما يتحايلون ويتلاعبون بالنصوص ويعكسون مضمونها»، واضافت تقول: «لقد تقمصت ميريل ستريب شخصية زوجة الزعيم التشيلي كلارا الليندي بكل اقتدار وكذلك جيريمي ايرونز لدرجة ان من شاهدهما في الفيلم لا يمكن الا ان يقول انهما ينتميان حقيقة الى عائلة الليندي».

وتقول: «لقد تمنيت لو كنت ذكرا وليس انثى لكي احمي والدتي وادافع عنها». وتشير الى ان هواية الكتابة والتاليف ظهرت منذ الصغر لكن عائلتها المحافظة حالت دون ابراز هذه الموهبة بشكل علني ومباشر وانها بدات بممارسة هذه الهواية بعد بلوغها سن العشرين حيث عملت في مجلة نسائية وركزت في كتاباتها على مسالة الدفاع عن المراة. وعندما انتهت من رواية «بيت الاشباح» لم تكن تعتقد بان هذه الرواية ستتحول الى واحدة من «روائع القصص- Best sellers». وقالت: «عندما بدات بالتاليف لم اكن افكر بالشهرة وانما في العمل من اجل اعالة عائلتي، ولهذا فانني عملت قبل التاليف في احدى الادارات المدرسية في فنزويلا» واضافت لم اكن اعتبر نفسي كاتبة ومؤلفة بعد الانتهاء من رواية «بيت الاشباح» ولكن بعد الانتهاء من تاليف الرواية الثالثة فانني اصبحت مؤلفة».

لقد تركت ايزابيل الليندي وطنها تشيلي عام ١٩٧٤ وعاشت في منفاها الجديد فنزويلا. وبعد الانفصال من زوجها الاول عام ١٩٨٧ ارادت العودة الى وطنها تشيلي، لكن استمرار وجود النظام الدكتاتوري العسكري هناك حال دون تحقيق هذه الرغبة. وتقول «كلما سمعت اسم تشيلي فانني افكر واتخيل الجبال والانقلاب العسكري الدموي عام ١٩٧٣ والدبابات والدماء والجثث». وتضيف «ان كل شيء قد تغير في تشيلي حتى اللغة والناس هناك».

وايزابيل الليندي تعيش منذ خمس سنوات في الولايات المتحدة، وانتهت مؤخرا من كتابة وتاليف اخر رواياتها التي تحمل اسم «خطة بلا نهاية».



أنوشكا.. مذيعة

في اكثر من محطة تلفزيونية ستؤدي المغنية انوشكا دور مذيعة. تقدم بعض البرامج التي ستذاع في شهر رمضان، وتقدم ايضا في هذه البرامج بعض اغنياتها الجديدة.



هكذا من الأصل

(٤) تسريحات جديدة وجذابة

للشعر القصير والوجه الدائري

البساطة في كل شيء حتى في قص وتصفيف الشعر والجمال الهادىء. المهم في الامر اختيار الافضل والذي يناسب شكل الوجه ولون البشرة. البعض يفضلون الشعر الطويل، والبعض الآخر يحبذون الشعر القصير، والجانبان جميلان اذا ماكانت قصة الشعر تنسجم مع عناصر الوجه ولا تشكل نفورا مع هذه العناصر.

تسريحة داندي:
وهذه التسريحة الجميلة والبسيطة تناسب الوجه الدائري وبخاصة اذا كان الشعر قصيرا. وهي تسريحة بدون مفرق شعر ويكون الشعر مسرحا بصورة جانبية. ويمكن تهذيب الشعر بواسطة اصابع اليد لان الشعر قصير.

تسريحة «إيدل بونك» للشعر القصير والخشن.
ويتم اضافة مادة مثبتة للشعر بحيث تكون الشعيرات متطايرة ومنتصبة الى اعلى ويجري تهذيب الشعر بواسطة اصابع اليد او مشط رفيع وفي مختلف الاتجاهات وترتيب الشعر باتجاه واحد ليس مطلوبا او ضروريا في هذه التسريحة. وبما ان الشعر يكون قصيرا فان هذه العملية او التسريحة لا تستغرق وقتا طويلا، وهي تسريحة عملية بالنسبة للعاملات والموظفات.

تسريحة الاهداب:
وهي تسريحة متالقة تعطي صاحبتها مسحة براقة وجاذبية ساحرة في اطار بسيط غير معقد. وتتدلى خصلات الشعر على الجبين على شكل اهداب غير منتظمة بعد اضافة مثبت الشعر «جيل» على هذه الاهداب. والمهم في هذه التسريحة هو عدم تسريح وتمشيط الشعر بعد وضع المثبت عليه والا فإن لمعان المادة المثبتة سيزول ويختفي.

تسريحة الجبين الحر: وهي تسريحة بسيطة وجذابة وتعكس الحيوية والبراءة ونضارة الشباب. ويتم تسريح الشعر بشكل جانبي وباتجاه الخلف بحيث لا تتدلى اية شعرة او خصلة على الجبين. وهذه التسريحة تناسب الوجه المستدير والذي لا يتأثر بخلوه من الشعر. ويفضل تثبيت الشعر بعد تسريحه بالجيل او اية مادة مثبتة اخرى.

رفضت محكمة استئناف القاهرة دعوى حضانة السيدة نهلة القدسي ارملة الموسيقار الراحل محمد عبدالوهاب لحفيدها الاردني الجنسية وقالت ان حق الحضانة هو لجدة الحفيد من ناحية الام فهي احق وللام اولا خاصة وانها مصرية الجنسية - اي ام الحفيد - كما ان الصغير يقيم بالقاهرة.. والجدة في الام متقدمة في الترتيب على الجدة للاب.

لموسم الشتاء

الجديد في دور الأزياء العالمية

من باريس وميلانو ولندن وفرانكفورت

عروض جديدة وكبيرة للازياء في كل مرة حيث يتفنن مصممو الازياء ويطلقون العنان لخيالهم الواسع من اجل تقديم كل ما هو جديد وغريب وملفت للنظر وجميل في عالم الازياء والموضة في محاولة من جانبهم لارضاء رغبات واهواء واذواق الجنس اللطيف. فمرة يخرج هؤلاء المصممون بافكار وازياء وتصاميم مجنونة حقا، واحيانا اخرى يعرضون تصاميم وازياء غاية في الروعة والجمال.

مجلة «ماكسي» الالمانية للازياء تجولت في العديد من دور الازياء العالمية المشهورة في باريس وميلانو ولندن وفرانكفورت واختارت هذه النماذج الجديدة لازياء الشتاء، لهذا الموسم والموسم القادم وشاهدت خبيرة الازياء والموضة العاملة في المجلة هيلغا بولزين كل ما هو جديد لتقدمه للمهتمات من النساء، سواء كانت الازياء معاطف شتوية او بدلات نسائية او فساتين او جاكيتات.

ولاحظت خبيرة الازياء في المجلة ان معظم مصممي الازياء من الجنسين ركزوا خلال موسم الشتاء الحالي على الملابس والازياء الطويلة «الماكسي» التي تغطي الجسم من الراس وحتى القدمين وذلك من خلال تصاميم جميلة وفضفاضة وباجود انواع الاقمشة الشتوية الثقيلة والخفيفة في ان واحد.

في باريس تم عرض زي جديد وتصميم ملفت للنظر يطلق عليه اسم «ويست وود» ويتمثل هذا الزي في بذلة نسائية قميص طويل «جاكيت» وبنطلون مصنوع من اجود انواع الاقمشة الصوفية والقطنية مع معطف من فرو الثعلب الطبيعي وبنفس اللون الطبيعي مع قبعة من نفس الفرو. كما تم عرض نماذج جديدة من الاكسسوارات والقبعات والنظارات من نوع «جوالتيه» اما في ميلانو فقد تم عرض نموذجين للتصميمين جديدين من ازياء الشتاء. الاول عبارة عن معطف من الصوف الناعم وبتصميم جميل وفضفاض والوان ملفتة للنظر.

ويعرف هذا التصميم بـ«لاغرفيلد» وهو يناسب الاجسام الطويلة والرفيعة الممشوقة.

اما الزي الثاني فهو عبارة عن طقم من قطعة واحدة وبتصميم رائع يعكس الرشاقة والحيوية والجمال بكل معانيه. ويعرف هذا الزي باسم «ماجلر».

ومن الازياء الاخرى التي نالت الاعجاب والاستحسان تلك التصاميم الجميلة التي عرضت في اشهر دور الازياء في باريس وميلانو ولندن وفرانكفورت ومن اهمها «دوروتي بيس» في فرانكفورت وشانيل في باريس وفيندي في ميلانو و«امبيريو ارماني» في روما فدار «دوروتي بيس» عرضت زيا غريبا من قطعتين وشانيل، عرضت زيا وتصميما متميزا يتسم بالغرابة والفوضى وهو عبارة عن قميص طويل وباكمام طويلة تغطي اصابع اليدين وسترة ضيقة وبلوفر ضيق وبنطلون بنفس لون البلوفر مع اكسسوارات مكملة لهذا الزي المثير.

«دارفيندي» للازياء عرضت من ناحيتها معطفا مؤلفا من جدائل صوفية سميكة وذلك في تصميم غريب للنظر مع طوق للراس مزين بكرات صوفية.

وعرضت دار «امبيريو ارماني» الايطالية كنزة من الصوف الناعم تعكس الحيوية والشباب والبساطة بكل معانيها.

في الحفل الذي قررت نبيلة عبيد إقامته بمناسبة الاحتفال بافتتاح شقتها الجديدة ببرج الشيراتون وجهت الدعوة إلى اكثر من ٢٠٠ فنان وفنانة وعدد آخر من المفكرين والمبدعين. ووجهت الدعوة ايضا إلى جيرانها من سكان برج الشيراتون.

من بين الذين وجهت نبيلة عبيد الدعوة إليهم فاروق حسني وزير الثقافة المصري بصفته جارا لها في البرج الذي تسكنه.

وكانت نبيلة قد اشترت الشقة بمبلغ ٤٥٠ الف جنيه وصرفت عليها مالا يقل عن ٥ ملايين جنيه.. وقد استوردت بعض الأجهزة والمعدات من الخارج.

وسبق أن وجهت نبيلة عبيد الدعوة للوزير بصفته فنانا تشكيليا ليبدي رايه في ديكورات الشقة ونظام الاكسسوارات فيها وتناسق الالوان.

هكذا من الأصل

الحياة والفن

تمــــارا

الرقص فن وحياة وعطاء واحساس



الاستعراض الشرقي والرقص الشرقي يفرق بينهما بان الاول يتم مع فرقة موسيقية كاملة وربما مجموعة من الراقصات ، اما الرقص الشرقي فتقوم به راقصة واحدة تؤدي حركاتها بنفسها .. ومن اشهر الراقصات الشرقيات نجوى فؤاد التي تركت الساحة لغيرها .. ويبدو ان بعض الشابات بدأن يستهوين دخول عالم الرقص ليحققن لأنفسهن الشهرة من هذا الباب ..

اطمح بأن تصل شهــــرتي الى كل مكان

الراقصة الشرقية "تمارا" تقول ان الرقص الشرقي والاستعراض الشرقي مهما كان بينهما من فروق الا انهما "فن" وتعتبر رقصها هواية وقد دخلته حديثا فلم يمض على دخولها هذا (الفن) الا ستة اشهر فقط وتعتقد انها قادرة على تحقيق الشهرة المطلوبة في هذا المجال فعمرها لا يزال في ربيعه فهي لم تتجاوز الـ ٢٢ عاما بعد .. وللتعرف على هذه الشخصية الحديثة في عالم (الفن) كان هذا اللقاء السريع ..

● ماذا يعني اسمك (تمارا) ؟

- هو اسم من الاسماء يعني بالنسبة لي الحب والعطاء .

● هل تعتبرين نفسك استعراضية ام راقصة ؟

- انا راقصة شرقية والاستعراض يختلف تماما عما اقدمه .

● من اشهر راقصة شرقية حاليا برأيك ؟

- سيدة الرقص الشرقي سمارة، كما ان هناك الراقصة اللبنانية امانة .

● كم دولة زرت حتى الان رغم رحلتك القصيرة في عالم الرقص ؟

- بدأت رحلتي من بيروت وحضرت للاردن ومن هنا سانطلق الى الدول الاخرى لانشر فني ، ولم اشعر في الاردن بالغربة بل شعرت اني وسط اهلي واخواني .

● أي الاغاني تحبين الاستماع اليها ؟

- كل اغنية تعبر عن حالي وعن نفسيتي الجأ اليها ، واحب عموما الاستماع الى اغاني جورج وسوف واحب اللون الخليجي ولون كاظم الساهر .

● كيف تعبرين برقصك عن حالتك النفسية ؟

- صحيح اني ارقص حسب احساسي وحسب النغمة التي استمع اليها وكيفما كان جوي المحيط اكون انا ، وحين اكون على المسرح انسى كل شيء خاص خارج خشبته فاقدم فني دون مؤثرات خارجية .

● كيف تنظرين الى حرية الفتاة ؟

- انا مع الحرية .. لكن الحرية المحدودة لاننا في مجتمع شرقي (!!) .

● ذكرى لا تنسينها ابدا .. ما هي ؟

- بالتاكيد ذكرى ميلادي فانا مولودة في ٨ / ٨ / ١٩٧١ وبرجي هو برج الاسد .

● بماذا تتصفين اذن ؟

- بالسيطرة والثقة الزائدة وبالطموح .

● موقف طريف تعرضت له ؟

- حين كنت اقوم بالرقص فوجئت باحد الشباب يحملق بعينيه و(يحولهما) مما اثار ضحكي وتوقفي عن الرقص وانفجر الجمهور ضاحكا بعد معرفته السبب وملاحظته لحركة الشاب .

● هل من رياضة تمارسينها؟

- الرقص رياضتي المفضلة .. وامارس ايضا البنج بونج والسباحة .

● ما هو طموحك ؟

- ان احقق حلمي وان تصل شهرتي الى كل مكان .

● ما قولك في الكلمات التالية :

المراة : جنس حساس وطموح

الرجل : (يامسامحة للرجال يامامنة للمية في الغربال)!

الحياة : جميلة

الرقص : فن وحياة وعطاء واحساس

انا مع الحرية المحدودة لأننا في مجتمع شرقي !!

فـيـروز تغني للسنباطي

عرضت المطربة "ميادة الحناوي" على احمد السنباطي استعدادها لتسجيل ثلاث اغنيات كان قد لحنها "رياض السنباطي" من سنوات للمطربة اللبنانية "فيروز" .. ولكن "فيروز" لم تسجل هذه الأغاني حتى الان .

وازاء عرض المطربة السورية "ميادة الحناوي" على "احمد السنباطي" فقد ارسل برقية الى "فيروز" يريد منها ان تحدد موقفها من الاغاني الثلاث وعما اذا كانت سوف تسجلها ام لا حتى يستطيع التصرف فيها .

ارسلت فيروز برقية الى احمد السنباطي تخبره فيها بانها على استعداد لتسجيل الاغاني الثلاث خلال الشهور القادمة.

واخطر احمد السنباطي المطربة السورية ميادة الحناوي بذلك .

الحياة والفن

الفنانة مجد القصص



الفنانة مجد القصص بدأت مع المسرح الجامعي منذ سنتها الدراسية الاولى في الجامعة الاردنية، واقتنصت فرصتها بالظهور مع «زهير النوباني» وشهدت وشاركت فترة ازدهار المسرح الاردني التي رعتها وزارة الثقافة في النصف الثاني من السبعينات، وتوالت اعمالها الى ان شاركت في مهرجان المسرح الاردني الاول وحصلت على جائزة افضل ممثلة مساندة. والنقلة النوعية في تجربتها المسرحية التي حملتها فيها مونودراما «القشة».

محطات من العمل المتواصل، ما بين بداياتها في المسرح الجامعي وما بين مسرحية «القشة» التي نجحت فيها وجعلتها في حالة قلق مستمر يحثها على الاختيار الافضل تتحدث «مجد القصص» عن هذه المحطات وتقول «بعد الاربعة شهور الاولى في الجامعة اعلن الفنان «زهير النوباني» عن وجوه جديدة لمسرحية «ويعدين» ونجحت في الاختبار وشاركت في المسرحية، وكانت ردود الفعل الطيبة تجاهها هي التي اثارت الاهتمام بي كممثلة واعدة.

بداياتي كانت مع المسرح الجامعي

● في منتصف السبعينات كانت تتشكل ظروف جديدة تمثلت بعودة بعض الفنانين من الخارج، وشباب اخرين انهوا دراستهم، وكان للمخرج «حاتم السيد» دورا في تفعيل اسرة المسرح الاردني التابعة لوزارة الثقافة التي ضمت حوالي (١٠٠) ممثل، وكانوا يتلقون مكافات تحولت الى عقود عمل، وكان عام ١٩٧٨ عام الذروة في النشاط حيث قدمنا (١٢) عملا مسرحيا شاركت باربعة اعمال منها، وكانت السمة الغالبة على موضوعات هذه المسرحيات تناولها للقضية الفلسطينية بجوانبها المختلفة مثل مسرحية «رسول من قرية تميرة» و«اضبطوا الساعات» و«الملوك يدخلون القرية» و«الطوفة» و«ليالي الحصاد».

ولاسباب غير مقنعة تم ايقاف «اسرة المسرح الاردني» عن العمل وكان هذا القرار بمثابة مصادرة واغتيال للمسرح الاردني ما زلنا نعاني منه حتى الان. فمنذ عام ١٩٧٩ والمسرح يعتمد بشكل اساسي على المبادرات والجهود الفردية، وهذه الحالة اقرب الى المغامرة ومن الصعب ان تشكل هذه الجهود ملامح ثابتة ومستمرة للمسرح الاردني فرقة.

ومن المحطات الرئيسية في حياة الفنانة «مجد القصص» تأسيس «فرقة الفوانيس» التي شاركت بها وفي اول عمل لها.. بونتيرا وتابعة ماتي للمخرج خالد الطريفي، وشاركت في مهرجان جرش، بعدما تعاونت مع المخرج «هاني صنوبر» في مسرحية «تغريبة زريف الطول» واتجهت الى مسرح الطفل هروبا من الواقع المربك لمسرح الكبار، ولن كنت قد عدت في مسرحية «الهول القمر» هذه المسرحية التي كانت تشكل حلما لي منذ ان شاهدتها وانا في المدرسة وتمنيت ان اقوم بدور بها، الى ان جاءت الفرصة بمناسبة الاحتفال بمرور (٢٥) عاما على انشاء الجامعة الاردنية.

جائزة التمثيل

منذ حصولها على جائزة التمثيل في مهرجان المسرح الاردني الاول تقول الفنانة مجد القصص «لم يكن مقررا ان اقوم انا بهذا الدور لاني كنت اشارك في مسرحية اخرى، ولكن مجموعة من الظروف جعلتني انضم الى اسرة مسرحية «امرؤ القيس في باريس» مع المخرج بكر قباني والتي حصلت فيها على جائزة افضل ممثلة مساندة، وبعدها شاركت في مسرحية «محاكمة فنس بن شعفاط».

مونودراما «القشة» والتحدي الكبير

بعد حصولها على جائزة التمثيل، ودورها في «محاكمة فنس بن شعفاط» كانت مسرحية «القشة» هي التتويج الحقيقي والاختبار الاصعب لقدرات الفنانة «مجد القصص» عن هذه التجربة تقول «من المعروف ان «المونودراما» تحتاج الى طاقات ذهنية وجسدية هائلة، وبمقارنة بين الفنانين الرجال والفنانات النساء نجد ان نسبة قليلة جدا من الفنانات قمن بهذه التجربة وعندنا في الاردن كانت هي التجربة النسائية الاولى ولذلك نصحني الكثير من الاصدقاء بعدم الاقتراب من هذا اللون من المسرح، ولكنني احببت النص الذي كتبه «فاروق محمد» ووجدت انه يحتوي على بذرة جيدة يمكن البناء عليها وكان المخرج «د. عوني كرومي» يراقب اعمالي المسرحية السابقة، فقبلنا التحدي، وبدأنا بالعمل، واجرينا اختبارات كثيرة على النص الذي اعيد حوالي (١٧) مرة، كان العمل مرهقا جدا، فالدكتور «كرومي» اخضع كافة عناصر العمل للتجريب، وهناك حوارات مستمرة، واعادة صياغة وحذف واضافة على بناء الشخصية، واجتهدت بتحقيق تناغم ما بين احساسي الداخلي وشكل التعبير عنه، والاستفادة الى اقصى حد ممكن من قدراتي بالتعبير سواء بالنطق او الملامح او الجسد، وكانت الحصيلة نجاح كبير حتى في ظل ظروف عرض غير مكتملة العناصر، استطعت تقديم المسرحية بشكل جيد، وهذا النجاح لم يكن هنا في الاردن فقط، ولكن في الامارات وفي باريس وكانت ردود الفعل الايجابية على العروض بمثابة جائزة كبيرة لي خصوصا وانني قدمت العمل بدون وجود المخرج الذي لم يتمكن من السفر، وامام هذا النجاح فانا لا استطيع ان اقدم عملا جيدا الا اذا كان امتدادا حقيقيا لما قدمته سابقا.

المسرح القومي

من نظرتها للتجربة المسرحية وتقييمها لها باعتبارها احد عناصر هذه التجربة تقول الفنانة «مجد القصص» «كان لمقاطعة الفنان الاردني عربيا بسبب ازمة الخليج دور ايجابي على المسرح، حيث اجتذب مجموعة من الفنانين النجوم وهذا ساهم في جذب المواطن الاردني الى المسرح، ولكن لا بد من الاشارة الى بعض السلبيات، فاصبح البعض يستسهل العمل، واصبح جزء كبير من الاعمال المسرحية هي نوع من المسرح السهل السريع التجاري، بسبب استسهال النص والتمثيل والاخراج، دون اجتهاد بتقديم اعمال تستخدم جماليات المسرح الحقيقي، وهذا الامر من شانه ان يخلق حالة تشويش في ذهن المشاهد.

اما الاعمال الجادة التي تحاول ان تقدم مسرحا حقيقيا فهي تعتمد على جهود فردية، وتضع الفنان دائما في مازق مالي وقلق نفسي، ورغم كل هذه التضحية والمجازفة فان هذه الجهود لن تستطيع الصمود طويلا امام هجمة داخلية وخارجية.

نقابة الفنانين

المطلب الاساسي والهم الكبير لكل الفنانين الاردنيين هو اقرار قانون النقابة عن هذا المطلب تقول الفنانة «مجد القصص» من حق الفنان الاردني ان يكون له مظلة تحميه ماديا ومعنويا وان تضع حدا لكل هذه الفوضى الحالية.

وحتى نستطيع معاملة الفنان العربي بالمثل، وحتى لا يبقى الفنان خاضعا لمزاج المنتج، والمفروض ان يكون مشروع القانون قد انجز، وهو مطروح منذ الدورة البرلمانية السابقة، وكان المفروض ان يكون ضمن القوانين التي يجب انجازها ولا اعرف ما هو السبب الذي يجعل قانون نقابة الفنانين في اخر لائحة اهتمامات اصحاب القرار عندنا.

التلفزيون الاردني

عن الدور المطلوب من التلفزيون الاردني تقول «مجد القصص» من المفروض ان يقوم التلفزيون الاردني بما هو مطلوب منه، خصوصا في ظل الاوضاع الحالية فاذا كان من الصعب تقديم اعمال للتوزيع الخارجي، فانه من الضروري انتاج اعمال محلية، تساعد الفنان الاردني على تجاوز ازمته الحالية.

التفكير بالاخراج المسرحي

تقوم الان الفنانة «مجد القصص» بدراسة عدد من النصوص ويبدو انه وقع بين يديها نص مسرحي جديد، تجد انه يمكن ان يقدمها بشكل جيد، ويمثل محطة جديدة بعد «القشة» وربما يكون الدكتور عوني كرومي مرشحا قويا لاخراجه، وهي الان تفكر جديا بخوض تجربة الاخراج المسرحي، فهي تقول «لو وجدت الظروف ملائمة فانني لن اتردد في هذا الامر، فانا لدي الكثير الذي استطيع ان اقوله، وعندي تجربة ومخزون يؤهلني للقيام بهذه التجربة .

بدأنا مع الفنانة «مجد القصص» من طالبة تدخل تجربة الاختبار للتمثيل والخوف يسيطر عليها، والان ما زال القلق يسيطر عليها ولكن حرصا على الموقع المتقدم الذي احتلته في مقدمة المسرح الاردني، وقد يكون هذا القلق المتوهج دافعا لها للنجاح في الاخراج!!

انا اول فنانة اردنية قدمت «المونودراما»

رغـــــدة والقـــراصنة

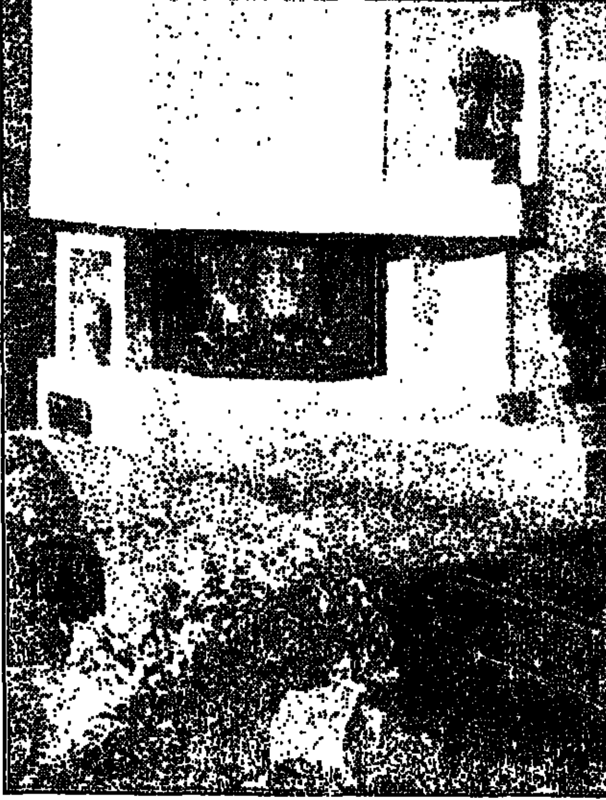
الفنانة "رغدة" بدأت الخطوات التنفيذية لطباعة كتابها الجديد الذي امضت عاما كاملا في كتابته، الكتاب بعنوان "خواطر فنية" جمعت فيه رغدة العديد من خواطرها التي كانت تدونها في المذكرة الخاصة بها التي تحملها معها اينما تذهب. وسيضم الكتاب ايضا خواطرها عن الشعر، ولماذا اقدمت على تلك التجربة الشعرية التي كانت تراودها منذ كانت في المرحلة الثانوية حتى استطاعت تقديمها بعد شهرتها كممثلة .

رغدة تصور قريبا الفيلم السينمائي "القراصنة" امام نور الشريف وجميل راتب وحنان شوقي من اخراج وتاليف ابراهيم الموجي، وتدور احداثه حول قراصنة محترفين يتم تكليفهم باغتيال شخصية عربية مهمة، ويعلم رجال الشرطة بهذا المخطط، ويتم تكليف ضابط وضابطة شرطة للتصدي لهم .

هكذا من الأصل

الحياة والفن

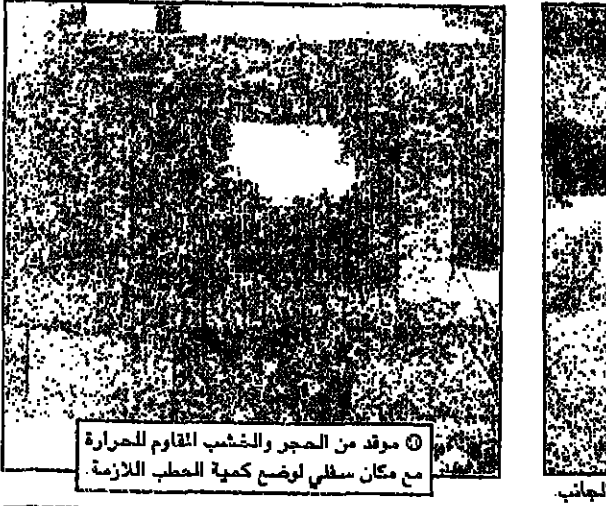
مـــواقـــد الجـــدران
دفء وجمـــال



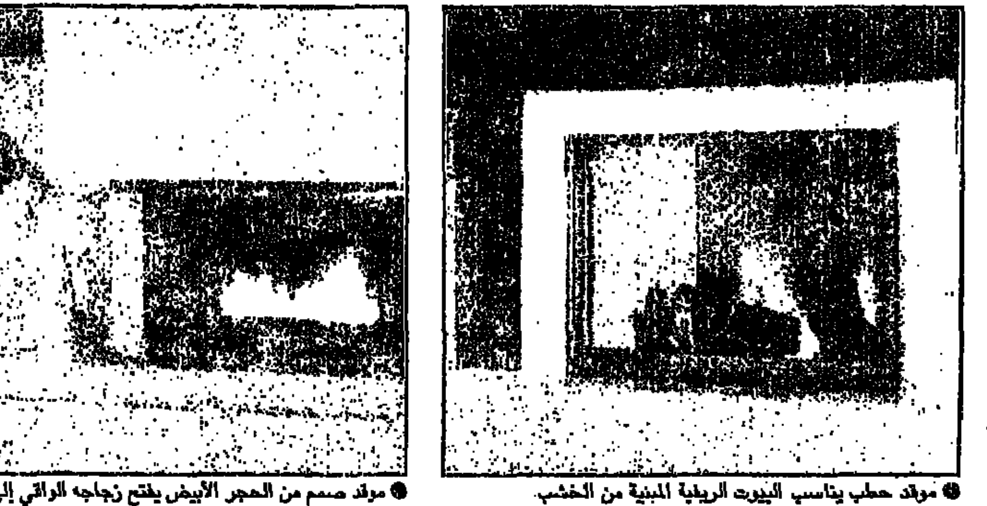
● موقد صمم على شكل مقطع دائرة مع زوايا جانبية لعرض التحف.

تتميز مواقد الجدران اضافة إلى اعطاء الدفء والحرارة في كونها عنصرا جماليا في البيت ولا يمكن ان توفر هذه المواقد الدفء اللازم في حالة تركيبها في الأماكن المفتوحة والتي تكثر فيها النوافذ وإلا فإن استهلاكها من الحطب سيزداد.

وتبلغ نسبة مبيع المواقد هذه في فرنسا ٨٠٪ من مجموع انواع المدافئ الأخرى. وللحصول على اقصى درجة من حرارة هذه المواقد فإنه ينصح بعدم فتح النوافذ بشكل مستمر مما يضمن اعطاء ٧٠٪ من الحرارة المنبعثة منها وهناك انواع من مواقد الجدران التي تستطيع توزيع الهواء الساخن منها بفضل مروحة توزيع الحرارة التي تجهز بها هذه المواقد ويمكن وضع لوح من الزجاج المقاوم لدرجات الحرارة العالية امام موقد النار بحيث يضيف إليها بعدا جماليا جديدا والتي تشكل حاجزا واقيا من الحطب المشتعل والذي قد يسبب في حدوث الحرائق. وعند تصميم مواقد الجدران يمكن اضافة بعض الزوايا واستخدامها لوضع بعض التحف او اللوحات الفنية مما يبعث الراحة في النفس ويزيد من جمال الصالة. وتتوفر الواح زجاجية شفافة مصنوعة من طبقتين وذلك لزيادة مستوى السلامة العامة وكذلك نسبة الحرارة المنبعثة من الموقد. وفي حالة الاحتراق الكامل للحطب فإنه يتساقط داخل درج يمكن سحبه بسهولة وافراغه من الحطب المحترق مما يوفر سهولة التنظيف ومما يجدر ذكره ان هذه المواقد بحاجة إلى صيانة مستمرة إذ ان التراكمات الناتجة عن الاحتراق في المدخنة قد تتسبب في اغلاقها وبالتالي التقليل من فعالية الموقد في اعطاء الحرارة اللازمة لتدفئة الصالة. والزجاج الواقي يمكن فتحه إلى اليمين او إلى اليسار بسهولة مما يسمح بإضافة المزيد من الحطب كما تتوفر بعض النماذج التي يفتح زجاجها الواقي إلى الأعلى وينصح بعدم تنظيف الزجاج الواقي بمواد تنظيف قابلة للاشتعال ويمكن فرك الزجاج ببقايا الخطب المحترق حيث ان هذه الطريقة أكثر امانا من مواد التنظيف الأخرى وتعطي نفس النتيجة.



● موقد من الحجر والخشب المقاوم للحرارة مع مكان سفلي لوضع كمية الحطب اللازمة.



● موقد صمم من الحجر الأبيض يفتح زجاجه الواقي إلى الجانب.

● موقد حطب يناسب البيوت الريفية المبنية من الخشب.

نجلاء فتحي خلف الكاميرا!

قررت نجلاء فتحي، خوض تجربة الاخراج السينمائي وتنضم إلى طابور المخرجات السينمائيات، وقد بدأت نجلاء في الاتصال بعدد من المؤلفين السينمائيين لكتابة سيناريو أول فيلم تقوم بإخراجه رغم انها تحتفظ بسيناريو كانت قد كتبته من سنوات طويلة كانت تنوي إنتاجه لحسابها الخاص.

سوف تقوم نجلاء بإنتاج الفيلم الذي تقوم بإخراجه. وقد عرض عليها المنتج السينمائي واصف فايز استعداده لإنتاج الفيلم الذي تقوم بإخراجه. ولكن العقبة التي تقف امام نجلاء فتحي هي موافقة نقابة المهن السينمائية المصرية لأن تمارس الإخراج حيث انها ليست عضوا في النقابة.

وقد ابدت استعدادها لدفع الرسم النسبي الذي تطالبه النقابة كعضوة منتسبة وهي نسبة ٢٠٪.

ولكن المخاوف التي تنتابها هي رفض نقابة المهن السينمائية قبول نجلاء فتحي عضوا منتسبا لأنها سبق ان رفضت محاولات محمود الجندي ويوسف منصور.

خزائن خشبية
جمال في التصميم واستخدامات عملية



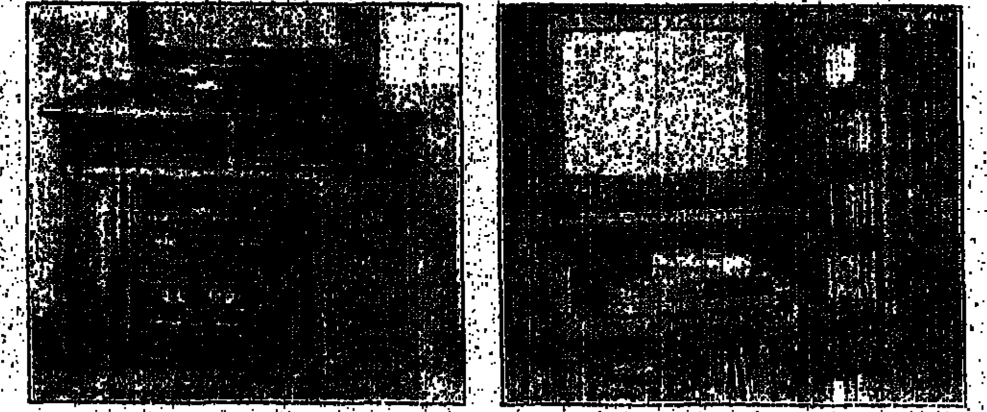
ان القطع الخشبية المصممة بطرق مبتكرة وجذابة والتي تزين اركان المنزل باتت من اساسيات اثاث المنازل بعد ان تقدمت صناعة الاجهزة الاليكترونية خطوات كبيرة. ويضيف مصممي الديكور باستمرار نماذج جديدة من خزائن حفظ اجهزة التلفزيون والفيديو والمسجلات معتمدين على انواع مختلفة من الاخشاب والتي تتحكم نوعيتها في شكل تصميم هذه الخزائن فمنها ما يحتوي على رفوف متعددة تنزلق على سكك معدنية تسهل عملية استعمال هذه الاجهزة وتحافظ على مستوى ادائها الفني والميكانيكي.

وهذه مجموعة من الخزائن الخاصة بحفظ اجهزة التلفزيون والفيديو وغيرها من الاجهزة الالكترونية والتي تمتاز بجمال التصميم وجودة الصنع كما انها لا تاخذ حيزا كبيرا ويمكن لهذه الخزائن أن تزين بالتحف التي توضع على جوانبها:

١. طاولة بعجلات يسهل تحريكها من مكان الى اخر داخل البيت تتالف من عدة رفوف خشبية وتتوفر منها الوان مختلفة.

٢. طاولة مصنوعة من الخشب الصلب يمكن وضع جهاز التلفزيون على سطحها العلوي بينما جهازي الفيديو والستيريو في الجزء الاوسط منها واما الجزء السفلي فهو عبارة عن خزانة يحفظ بداخلها مجموعة اجهزة التسجيل.

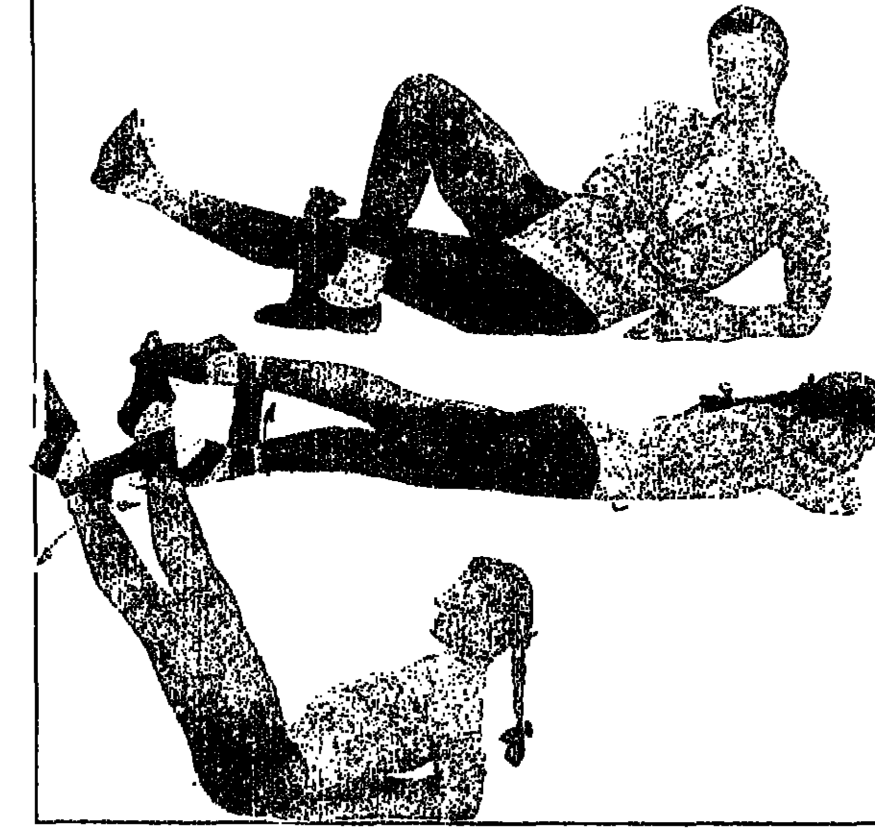
٣. خزانة ومكتبة مصنوعة من الخشب الصلب وصممت ابوابها بطريقة الحفر تتميز بجمال شكلها ودقة صنعها. وصممت بطريقة توفر استخدامات عديدة لرفوفها.



الحياة والفن

رشاقة

تمارين لتقوية الانسجة الداخلية للساقين والفخذين



مجموعة من التمارين الرياضية البيتية تهدف الى تقوية الانسجة الداخلية للساقين والفخذين وذلك باستخدام ربطات مطاطية مرنة (ربطات الشعر) ويفضل ان تكون هذه الربطات عريضة كي تسمح لهذه التمارين في اعطاء مفعولها في احراز نتائج جيدة.

التمرين الاول: يتم الجلوس على الجانب مع الارتكاز على ذراع اليد اليسرى مع وضع الربطة المطاطية على ربطة الساق، اليسرى بينما يتم تثبيت الطرف الاخر من الربطة بالضغط عليها بواسطة القدم اليمنى بحيث تكون امام الركبة اليسرى من الساق. والان قومي بعملية زفير طويلة مع رفع الساق اليسرى الى اعلى في نفس الوقت الذي تضغطين فيه على الربطة بالقدم اليمنى يكرر الضغط عشرة مرات مع تبديل وضعية الربطة للقدم اليمنى.

التمرين الثاني: يتم الاستلقاء على الارض وذقن الوجه مرتكز على اليدين المتشابكتين. توضع الربطة المطاطية حول كاحلي القدمين والان ارفعي احدى الساقين الى اعلى مع القيام بعملية الزفير تكرر عملية رفع الساق الى اعلى عشرة مرات مع تبديل حركة الساق من اليمنى الى اليسرى.

التمرين الثالث: الاستلقاء على الظهر مع اسناد مؤخرة الجسم بواسطة الذراعين. توضع الربطة المطاطية حول كاحلي القدمين مع رفع الساقين الى اعلى بحيث يكونان في وضع مستقيم والكاحلين متباعدين. والان قومي بتحريك القدمين نحو الامام والخلف عشرين مرة.

مطبخ

طبق السمك بالبندورة والزعفران



المقادير

- ٨٠٠ غرام من السمك
- كبد السمك
- ٦٠٠ غرام من البطاطا
- ٤ حبات من البندورة
- بصلة كبيرة
- ٥ فصوص ثوم
- بقدونس وكزبرة
- قطعتي خبز
- ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- قليل من الزعفران
- ملح وفلفل اسود

طريقة التحضير





الخطوة الاولى:
● ينظف السمك جيدا ويقطع الى قطع متوسطة الحجم ثم يغسل ويترك حتى يجف من الماء
● توضع البندورة في الماء المغلي لمدة دقيقة وتنزع القشرة الخارجية ثم يقطع الى قطع صغيرة.
● يقشر البصل والثوم ويتم فرمهما الى قطع دائرية ويسخن ثلاث ملاعق زيت زيتون في وعاء ويضاف البصل والثوم المفروم.

الخطوة الثانية:
● يقلب البصل والثوم في الزيت الساخن حتى يصبح لونهما ذهبيا ثم تضاف البندورة ويخلط الجميع جيدا.
● تضاف قطع السمك الى الوعاء بعد اضافة البندورة الى الزيت بفترة بسيطة ويملح مع إضافة القليل من الفلفل الاسود والزعفران

الخطوة الثالثة:
● تقشر البطاطا وتقطع الى قطع دائرية وتغسل ثم تنشف من الماء بواسطة قطعة قماش
● تضاف قطع البطاطا فوق السمك بعد تقليبه مع البندورة والبصل والثوم.
● يغطى الوعاء ويترك على النار لمدة عشرة دقائق تقريبا مع تحريكه بين فترة واخرى خوفا من التصاق البندورة بالوعاء.

الخطوة الرابعة:
● تسخن كمية زيت الزيتون المتبقية في مقلاة ويضاف كبد السمك بعد تقطيعه مع اضافة الخبز المقطع ثم البقدونس والكزبرة وتقلب جميعها بالزيت وحين يصبح لون الخبز ذهبيا يضاف الجميع (كبد السمك والخبز المقطع والبقدونس والكزبرة) الى وعاء السمك ويترك على النار ثانية لمدة عشرة دقائق مع التاكد من كمية الملح والبهارات المضافة ويقدم ساخنا.

سوق مساحيق الغسيل الاوروبي في تعاظم

حققت مبيعات مساحيق الغسيل في اوروبا ارتفاعا ملحوظا العام الماضي وصل في بعض الاقطار مثل بريطانيا والدنمارك والبرتغال لاكثر من ٢٠٪ وذلك لاسباب عدة اهمها ان مصانع مساحيق الغسيل السائلة منها والجافة بدات تظهر بنوعية متميزة من حيث الكفاءة وبحيث لم تعد مقاييس المساحيق تعتمد على الكمية التي تحتويها بقدر اعتمادها على قدرتها العالية على التنظيف. ومن الاسباب كذلك ان المساحيق بدات تظهر بوصفات لا تتسبب بتلوث كبير للانهار والبحيرات.

مصانع مساحيق الغسيل الرئيسية في اوروبا تتوقع مزيدا من التطورات الايجابية في هذا القطاع مستقبلا حيث سيتم طرح مساحيق اكثر تركيزا والخروج بالمزيد من الافكار والتصورات الجديدة منها اضفاء الوان خاصة وانواع تتلاءم تماما مع نوعية القماش اضافة الى تعبئة المساحيق باكياس قابلة لاعادة الاستعمال وذلك حفاظا على المال وخدمة للبيئة في ذات الوقت

هكذا من الأصل

«سعاد حسني» تعود للشاشة

تجري إحدى القنوات الفضائية العربية اتصالاتها بـ «سعاد حسني» لاقناعها بالقيام ببطولة مسلسل تلفزيوني تقوم بإنتاجه المحطة. وقد عرضت القناة الفضائية في البداية ٣٠ الف جنيه أجرا في المسلسل.

ولكن «سعاد حسني» رفضت العرض ثم عادت القناة الفضائية وعرضت ٥٠ الف دولار أجرا لها عن المسلسل الذي يقع في ١٣ حلقة.

سألت «سعاد» المسؤولين في المحطة عن عدد الساعات التي سوف يتم تصويرها بالفعل.. أجابوها بانها سوف تصور من ١٠ إلى ١٣ ساعة تقريبا تكون جاهزة للعرض، طلبت «سعاد» من المحطة الفضائية ان تتم محاسبتها على اساس ان الحلقة نصف ساعة فقط. والمطلوب أن تصور ٦١/٢ ساعات، عرضت القناة الفضائية ان يحتسب المبلغ المعروض على اساس الساعة.. وان يكون اجر الساعة خمسة آلاف دولار.

طلبت «سعاد» ٧٥ الف دولار للتصوير عشر ساعات جاهزة للعرض واشترطت على القناة الفضائية كتابة ذلك في العقد.

مدمنات النحافة



هل اصبح الميزان العنصر الاساسي الذي يحدد اسلوب حياتك؟ وهل تعانين يا سيدتي دائما وفي اغلب الاوقات من ظاهرة الجوع، أم انك تسدين جوعك باللبن والماء؟

اذا كان الجواب نعم، فانت يا سيدتي على الارجح تعانين من اضطرابات معدية ومعوية وفكرية وعصبية.

تتحدث السيدة نيكول البالغة من العمر ٢٥ عاما عن هذه الحالة وتقول: «بعد الانتهاء من عملي واثناء سيري في الشوارع لا افكر الا في شيء واحد يتملكني وهو الطعام، والطعام فقط». وتضيف قائلة: «ورغم محاولاتي المتكررة لمحاولة نسيان وتناسي الطعام، الا انني اجد نفسي مسيرة بحيث اجد نفسي في النهاية داخل هذا «السوبر ماركت» او هذا المتجر. وبلا ارادة اجد نفسي أجر امامي عربة التبضع معبأة بكل ما تشتهيه نفسي من انواع اللحوم المختلفة والاجبان والمشهيات، وبمجرد ان اصل الى البيت ابدا بتحضير «جبل من الاكل» لالتهمه لوحدي وبدون اي شريك».

وتقول: «حتى اثناء تحضير وجبة الطعام، فانني اتذوق كل ما تصله يداي حتى ولو كان غير ناضج، وفي النهاية التهم كل ما قمت باعداده على عجل، لحوم وخضار وحلويات، ولكن بعد برهة قصيرة ابدا بالتقيؤ واخراج كل ما في معدتي في الجوض، ليس لشعوري واحساسي بالثقل، وانما لاخراج كل ما في معدتي قسرا وقهرا ولو كان ذلك بوضع اصبعي في حلقي لتحقيق هذا الهدف، لانني لا اريد ان اسمن رغم جشعي ولهفتي على الطعام».

هذا النوع من النساء، وكما يقول الاطباء الاختصاصيون، يرتكبن في الواقع جريمة بحق انفسهن، لان من تسعى للنحافة والرشاقة لا يمكن ان تحقق هدفها بمثل هذه الطريقة. والاطباء يطلقون على النساء اللواتي يعذبن انفسهن بهذه الوسيلة، إسم «مدمنات نحافة»، وهذه بحد ذاتها مرض صحي واجتماعي ومادي في نفس الوقت.

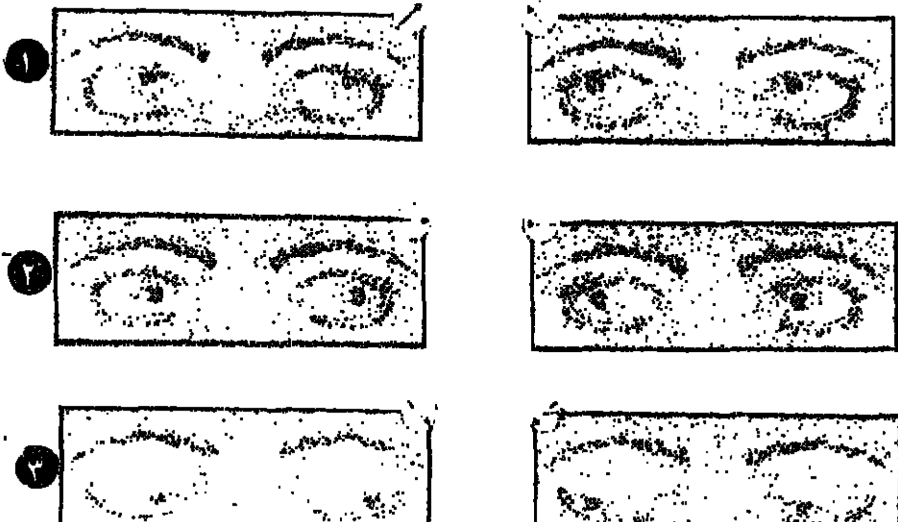
ويؤكد علماء النفس ان هذا النوع من الناس لا يحقق الهدف الذي يسعى اليه في معظم الحالات، فبدلا من ان يخفف وزنه ويقلل سمنته، فانه يزيد الوزن ويضاعف السمنة، فالنتيجة تكون عكسية تماما بسبب تفاعلات عصبية وعضوية تحصل في الجسم وتجعل الاعضاء الاساسية تعمل بصورة فوضوية تماما. ويرون ان ٩٥ بالمائة من تلك النسوة يقعن فريسة اوهام «الادمان على النحافة» ويقولون ان ذلك بحد ذاته يعتبر مرضا نفسيا وعضويا، وهن في هذه الحالة يكن في أمس الحاجة للمساعدة الطبية والنفسية، حيث انهن لا يستطعن لوحدهن شفاء انفسهن دون مساعدة المتخصصين. والمساعدة الاساسية التي تحتاجها تلك النساء المدمنات تكمن في اعادة الثقة لانفسهن وتقوية وتعزيز ارادتهن بانفسهن.

لا توجد امراة في العالم لا تحب الرشاقة، والنحافة، ولهذا فان الميزان والمراة تدخلان بالنسبة لها ضمن قائمة الاشياء المكروهة رغم استخدامها لهما عدة مرات يوميا. فالميزان هو الذي يزيد من توترها عندما تكتشف ان وزنها ازداد عدة غرامات او كيلو غرامات والمراة هي التي تعكس سمنتها وعدم رشاقتها ونحافتها عندما ترى ان قوامها قد بدأ يتدور. وتقول نيكول: «عندما اقف على الميزان ثم امام المرآة اجد نفسي سمينة وبذيئة المنظر».

اما ماندي البالغة من العمر ١٤ عاما فانها تقول انه على الرغم من ان وزنها لا يتجاوز ٤٤ كيلو غراما، الا انها ترى عندما تنظر الى نفسها في المرآة بان جسمها وقوامها غير متناسقين.

وبالنسبة لخبيرة الرشاقة في معهد هامبورغ لتخفيف الوزن الدكتورة كورنيليا مالتز فانها ترى ان «مدمنات النحافة» لا يحصلن عادة على التغذية المناسبة والمطلوبة، وان تلك النساء مطالبات باخضاع انفسهن للتغذية وامداد الجسم بالغذاء الطبيعي والمفيد. والمرأة تستطيع ان تصل الى هدفها وتحققه اذا ما استمعت الى ما يطلبه جسمها منها. وعليها ان تعرف جيدا وان تحدد متى تكون جائعة وماذا تريد أن تأكل. وتقول كورنيليا مالتز انه اذا ما وصلت المرأة الى هذه المرحلة فانها لن تحتاج الا لستة اشهر على الاكثر لكي تعيد لجسمها الرشاقة والنحافة بأسلوب علمي ومثالي.

حركة العيون تكشف الأسرار



« نظرات وحركات العيون تفضح اسرار اصحابها». هذا ما يؤكده علماء واطباء علم النفس. ويقولون ان الاطباء النفسانيين يستطيعون ان يكتشفوا ما يعانيه مرضاهم من مشاكل وهموم وامراض وحالات اكتئاب نفسي من خلال حركة هذه العيون.

ومعالجة الامراض النفسية طبقا لآراء العديد من اطباء واخصائيي علم النفس تكمن في السيطرة على حركات الوعي لدى المرضى والصادرة في الدرجة الاولى من العيون، حيث يتم برمجة هذه الحركات وتحليلها للوصول الى اسبابها ووضع الحلول والمعالجة الصحيحة والملائمة لها. وهؤلاء الاطباء والاخصائيون يعتمدون في عملية المعالجة على « اتجاه نظرة العين» وبخاصة العين اليمنى:

١- اذا كان اتجاه العينين الى الاعلى وجهة اليسار فان هذا يعني التركيز على عملية التذكر وتوضيح الصور في الذهن والعقل، اما اذا كان اتجاه نظرة العين الى الاعلى وجهة اليمين فان هذا يعني بناء وتشكيل الطباع مرئي جديد (شكل ١).

٢- اذا كان اتجاه النظرة الى الامام وباتجاه اليسار، فان هذا يعني ان هناك تشويش في الذاكرة. اما اذا كان اتجاه النظرة الى الامام وباتجاه اليمين، فيعني ذلك تكوين انطباعات سمعية جديدة او تكوين كلمات جديدة (٢)

٣- اذا كان اتجاه النظرة الى اسفل وجهة اليسار فان ذلك يعني الاستجابة اليقظة لحوار داخلي. اما اذا كان اتجاه النظرة الى اسفل وجهة اليمين فان هذا يعني تكوين وانتاج مشاعر واحاسيس جديدة.

للنساء .. فقط !!

في ولاية كاليفورنيا ... منظمة او صندوق خاص منذ ست سنوات، هدفه تمويل الجماعات الصغيرة في العديد من انحاء العالم، والتي تهدف الى تحسين أوضاع المراة. وتتجه اغلب هذه المساعدات لجماعات في الدول النامية حيث المراة اكثر فقرا من الرجال، كما انها تفتقد الكثير من حقوقها الشرعية.

ويبلغ اجمالي المساعدات التي يقدمها الصندوق نحو مليون دولار سنويا يتم توفيرها من الهبات والتبرعات التي يقدمها الافراد والهيئات والشركات المختلفة، وتوزع في العديد من بلاد العالم مثل روسيا والبوسنة ونيجيريا والهند ومصر وغيرها.

وتقول رئيسة المنظمة "آن موري" انه بعكس العديد من صناديق التمويل الاكبر حجما، فإن هذا الصندوق لايفرض على الجماعات المستفيدة من المنح اسلوب انفاق تلك المساعدات، وتضيف: أن ما نرغب في تحقيقه هو ان نعطي الاموال باساليب مرنة جدا بحيث تستطيع جماعات المراة نفسها استغلال الفرص غير التقليدية واستخدام تلك الاموال بشكل اكثر اقتصادا ومرونة، وبهذا يشعرون بحريتهم في ان يكونوا مبدعين وخلاقين، وان تكون لديهم الجراة على مواجهة أسلوب معاملة مجتمعاتهم للمراة.

وعلى سبيل المثال، إن معهد ابحاث المراة في العاصمة الصينية استطاع انشاء خدمة تليفونية لاستشارات الطوارئ، بفضل منحة تصل قيمتها الى خمسة الاف دولار قدمها الصندوق للمعهد الذي اصبح بمقدوره تقديم خدمات للسيدات تتعلق بقضايا مثل الزواج والطلاق وتنظيم الاسرة والرعاية الصحية وغيرها .

وفي ما يلي عنوان هذا الصندوق لمن يحتاج اليه:

The Global Fund For Women
2480 Sand Hill Road
Suite # 100
Menlo Park, California,
94025-6941
U.S.A.

رسالة إلى امرأة

سيدتي منذ البداية وانت تحتلين جزءا من ذاكرتي وحيزا كبيرا من حياتي، اصبحت كالماء والهواء بل اشد منهما في آن معا، فانت كل شيء في هذا الزمن الصعب، في زمن التوتر.. انت الهدوء، وفي زمن الحرب انت السلام، وفي زمن الكره انت الحب، انت البسمة الرقيقة الساحرة في عالم الكراهية الاسود، انت الهمسة الدافئة في دنيا الثلج القارس.

سيدتي

انفاسك هي وقود حياتي وهي رمز وجودي، نداؤك الي يشدني الى واقع حياتي الاليم.. الا منك انت.. يا ربيع العمر وسرمدية الحياة.

فيا حسناء.. يا غيداء.. يا سر الوجود والخلود لنبقى معا، ونحقق بعض الطموح والاحلام معا، فلا انا وحدي ولا انت تستطيع التغلب على صقيع الوحدة وبرد الصيف في شهر تموز.

سيدتي.. نعم، فكلانا يصنع المستحيل ويحقق المعجزات ونتلمس السعادة ونفك القيد ونحرر النفس من قيد العبيد.

حسن القاسم

حظك هذا الأسبوع

• برج الحمل ٣/٢١ - ٤/٢٠

المستقبل مشرق والصحة جيدة. انت في حاجة الى اجازة قصيرة. رقم الحظ ٤ - يوم السعد الأحد.

• برج الثور ٤/٢١ - ٥/٢١

العيون تنظر اليك والعمل هو مصيرك الابيض، لا تلتفتي لشيء آخر. رقم الحظ ٩ - يوم السعد الجمعة.

• برج الجوزاء ٥/٢٢ - ٦/٢١

اسالي عن الاصدقاء والاهل، ولا تؤخري عمل اليوم الى الغد. رقم الحظ ١١ - يوم السد الأحد.

• برج السرطان ٦/٢٢ - ٧/٢٣

الخسارة لا تعني نهاية العالم، ابداي مرة اخرى وسوف تنجحين. رقم الحظ ٢٩ - يوم السعد الثلاثاء.

• برج الأسد ٧/٢٤ - ٨/٢٣

واصلي عطاءك ولا تتوقفي عند نقطة محددة، فالعمل لا حدود له. رقم الحظ ٢٢ - يوم السعد الاحد.

• برج العذراء ٨/٢٤ - ٩/٢٣

الرزق في عيون اطفالك، والاسرة بحاجة اليك، اعطيهم من وقتك. رقم الحظ ٣٥ - يوم السعد الاربعاء.

• برج الميزان ٩/٢٤ - ١٠/٢٣

السؤال الوحيد كيف انجح وليس ماذا افعل ومتى؟ القلق لا يفيدك. رقم الحظ ٣٥ - يوم السعد الاربعاء.

• برج العقرب ١٠/٢٤ - ١١/٢٢

الأمل صحتك، والمال ليس كل شيء. اعطي كل شخص حقه. رقم الحظ ١٣ - يوم السعد السبت.

• برج القوس ١١/٢٣ - ١٢/٢١

الابواب مفتوحة في هذه الايام، وما عليك سوى الدخول بقوة. رقم الحظ ٤٢ - يوم السعد الجمعة.

برج الجدي ١٢/٢٢ - ١/٢٠

المال ليس المبتغى، والتعب المتواصل قد يوقف نشاطك الاجتماعي. رقم الحظ ٩ - يوم السعد الجمعة.

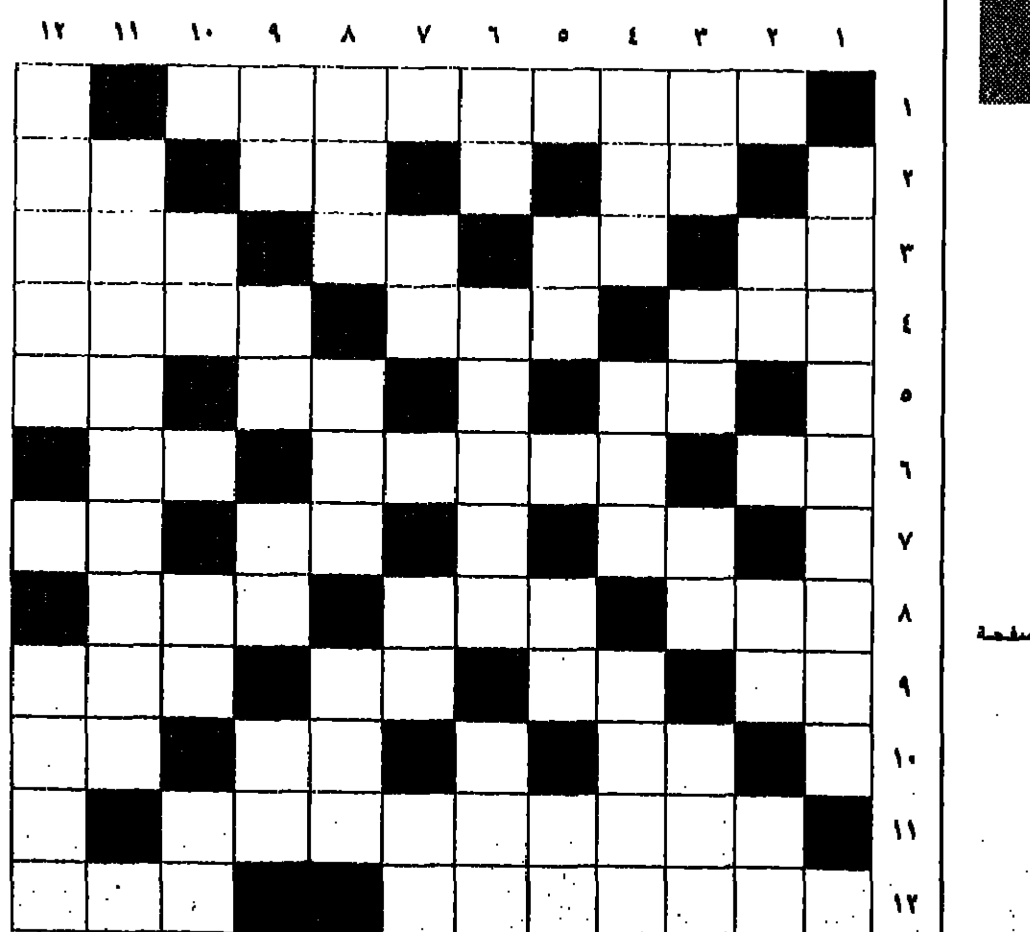
• برج الدلو ١/٢١ - ٢/١٩

انت شخصية موهوبة، ولك حضور جيد، استثمري هذه النعمة. رقم الحظ ١٩- يوم السعد الأحد.

• برج الحوت ٢/٢٠ - ٣/٢٠

الفصول تتغير والمزاج كذلك. حاولي أن تفهمي مزاج الشريك. رقم الحظ ٢٠ - يوم السعد الاربعاء.

كلمات متقاطعة



افقيا:

١-مخرج صور متحركة إميركي.
٢- حاجز - عبوبية - من الحواس.
٣- ملكي - احصى - حل - عند الشهية (معكوسة)
٤- حيوان ضخم - انصاف - زعيم هندي راحل.
٥- بذر - احصى - للنفي.
٦- حيوان قطبي - من الشهور (معكوسة) - حرف جر.
٧- مس - للتفسير - متشابهان.
٨- قتل البنات في الجاهلية - مدينة فرنسية - مصرف.
٩- قهوة - تكلم - غير ناضج - من الانصار في المدينة المنورة (معكوسة).
١٠- متشابهان - لا بالاجنبية.
١١- مغنية اميركية من اصل لبناني.
١٢- مدينة تركية مشهورة - حريق.

عموديا:

١- سويدي اخترع الديناميت.
٢- متشابهان - حرف نصب - شتم (معكوسة).
٣- حرف في الرياضيات - للعظمة (معكوسة) - عكس الهزل - قلب صفحة (معكوسة).
٤- انصاف (معكوسة) - عملة اميركية - تكلمن.
٥- اترك - للنفي (معكوسة) - من الوالدين.
٦- حب (معكوسة) - صاحب الكوميديا الالهية - غير معبد (معكوسة).
٧- من الزهور - في الفم - داخل الثمرة (معكوسة).
٨- من الفواكه (معكوسة) - مدينة فلسطينية - يحب.
٩- ثرثر - خصم - نصف يبغي - لا بالاجنبية.
١٠- يخصه - عمر (معكوسة) - للتمني.
١١- طبيب وعالم فرنسي.
١٢- اضحوا واصبحوا - الاسم الاول لاديب عربي معاصر (معكوسة).

سباق الأغنيات العالمي

ترتيب الاغنيات في السباقين البريطاني والاميركي:

كل شيء يتغير Every-thing Changes لفريق "تيك ذات".

قريب للغاية So Close للمطربة "دنيا كارول".

بعيدا جدا، جميل جدا So Far So Good للمطرب "برايك ادمز".

صندوق الموسيقى Music Box للمطربة "ماريا كاري".

امرأة واحدة One Woman للمطربة "ديانا روس".

على الجانبين Both Sides للمطرب "فيل كولينز".

القلق الانيق Elegant Slumming لفريق "ام بيبول".

نهاية الجزء الاول End Of Part One لفريق "ويت ويت".

الشيء الواحد The One Thing للمطرب مايكل بولتون.

